فبراير (شباط) ١٩٨٥ ـ جمادى الاولى ١٤٠٥



المختار

من ريدرز دايجست

لأطعمة المعلبة: احذروا الخداع!

ص ٦٦

الضغط العالي: الاسترخاء أجدى من الدواء ؟

ص ٣٢

سيا تقرر مستقبل العالم

ص ٢٠

لبنان ٦٠٠ق ـ سورية ٧٠٠ق ـ الاردن ٧٠٠ف ـ الكويت ٧٠٠ف ـ الامارات العربية المتحدة ٩د ـ قطر ٨ر ـ البحرين ٨٠٠ف ـ السعودية ١٠ر ـ مصر ٥٠٠م ـ السودان ١ج ـ ليبيا ٧٠٠د ـ اليمن ٨ر ـ مسقط ٨٠٠ب ـ العراق ٨٠٠ف ـ تونس ٦٠٠م ـ المغرب ٥د ـ الجزائر ٧د ـ فرنسا ١٠ف ـ انكلترا ١ج ـ اليونان ١٣٠د ـ كندا وأمريكا الشمالية ٢٫٥٠د

AL MUKHTAR min Reader's Digest Feb 85 N° 75


خيرات الطبيعة
على مائدتك
Swiss Maggi Soup
11 vegetables
11 légumes
ماجي
شوربة
11 صنف خضار
لتحضير الحساء بالخضار، تختار ماجي أجود أصناف
الخضار وتستخلص منها العناصر الغذائيّة وتغلّفها
على أحدث الطرق الحديثة، في عبوات لا تمسّها
الأيدي ولا ينفذ إليها التلوّث.
طبق كلّه عافية
ماجي



المختار

من ريدرز دايجست
مجلة شهرية

رئيس التحرير - المدير المسؤول: ادمون صعب.
امانة التحرير: راغدة حداد، الاخراج: لولو بعاصيري، الخطوط: جبران مطر.

الامتياز: شركة النهار للمنشورات الدوليه - باريس. الناشر: شركة "ايبراك" للمنشورات الدولية - بيروت.
رئيس مجلس الادارة - المدير العام: الدكتور لوسيان دحداح.
المدير العام المعاون: داني دحداح - باز.
الاشتراكات: فريال علاف.
التحرير والادارة: بناية حنا للمكاتب، الطابق السادس، شارع المقدسي - بيروت. ص.ب. ٨٧٠٧ - ١١
التلفون ٣٥٠٧٦٠ - ٣٥٤٤٦١ التلكس (الموفت) 22288 LE
الصف والتنفيذ: المطابع التعاونية الصحفية، شارع مصرف لبنان، بيروت. الطباعة: المطبعة العربية، المدينة الصناعيه - اليوسرية، بيروت. التوزيع: الشركة اللبنانيه لتوزيع الصحف والمطبوعات، بيروت.
مكتب باريس: AL MUKHTAR min Reader's Digest 37 Avenue George V. 75008 Paris. FRANCE

المؤسسان: دي ويت والاس وليلى اتشيسون والاس

الطبعات الدولية لـ"ريدرز دايجست":
رئيس التحرير. كين غيلمور، مدير التحرير: آلان دوليرو، المدير العام: جورج ف. غرون.

تنشر "ريدرز دايجست" في اللغة الانكليزية (الطبعات الامريكية، الكندية، البريطانية، الاوسترالية، النيوزيلندية، الافريقية الجنوبية، الهندية والآسيوية) وفي الفرنسية (الطبعات الفرنسية، الكندية، البلجيكية والسويسرية) وفي الاسبانية (الطبعات الامريكية اللاتينية والاسبانية) وفي البرتغالية والاسوجية والنروجيه والدانمركية والفنلنديه واليابانية والالمانية (الطبعتين الالمانيه والسويسرية) وفي الايطالية والهولندية (الطبعتين الهولنديه والبلجيكيه) والصينيه والكوريه والهنديه واليونانية الى العربية.

الغلاف: مدينة ملكية (لبايبون سواناكوت من هونغ كونغ).

AL MUKHTAR min Reader's Digest
February 85 N° 75 (New Series) Vol. 7



اكثر من ١٠٠ مليون يقرأون "ريدرز دايجست" في ١٨٠ بلداً بـ١٧ لغة.



الصباح كنز والفطور رحلة إلى القمر

الثامنة الا ربعاً يجلس بسنواته السبع عشرة الى مائدة الفطور، يرشف ويمضغ ويلقي لمة شعره الى الخلف، يشنف أذنيه بوق حافلة المدرسة·اني أفتقده،مع انه ما زال يجلس هناك على مرأى مني ينشر مربى الفراولة (الفريز) على الخبز المحمص· أما هو فلا يفتقدني، فذهنه الفني مأخوذ بالحاضر· انه يتأهب للتحليق·

بقيت سبع دقائق للانتهاء من تناول الفطور ويبقى مئة فطور قبل نهاية مرحلة الصبا· في شهر أيلول المقبل بسرعة سيكون مقعده خالياً

وغير دبق. وسيلعق مربى الاستقلال، شأنه في ذلك شأن الاجيال التي سبقته من سقراط الى طلاب جامعة نوتردام. سيكون رجلا جامعياً.

انتظر لحظة. أرجوك. ما الداعي الى استعجال الصياح على شواطىء المجهول؟ لننظر الى الماضي: القصص التي تروى قبل النوم، كعك العيد، رسوم الاصابع، اللصوق على الركبة، نماذج الطائرات، قفازات الهوكي وجزمات التسلق، حقائق الحياة، امتحانات الدخول، جنائن الديسكو المعلقة...

لقد استيقظنا سوياً ستة آلاف مرة، ألا يحق لي أن أحتفظ بواحدة منها ليوم غائم؟ تناولنا معاً ١٥ ألف وجبة طعام، فلم لا أذكر سوى ست وجبات فقط؟ وفيم العجلة؟

ما زلت أذكر بوضوح الغمغمة الفوارة وصرير المهد المتناغم. وحين جرحوا اصبعه الصغيرة، ما زلت أذكر كتلته البيضاء المحمولة وهي تصرخ عبر الشوارع، وشحوب أمه في لقائها الألم. أعرف أننا كنا نتصارع على السرير الضخم، ولطالما حملته ورميته على كومة تبن وهو يضحك. أذكر رائحة العشب المجزوز وبريق شعره في الشمس. وأذكر ليلة انهمر المطر في الغابة، كان يضحك في وجه المطر ويدير عجلة دراجته الامامية كي ألقي نظرة على تضاريس التربة في العتمة من خلال الوهج المتقطع للمصباح الامامي. وكم وقفنا على قمم الجبال الشواهق.

لكن ماذا عن الاودية؟ أين أيام الثلثاء وأين أيام شباط؟ أين كان في الحادية عشرة؟ ماذا حدث للعام ١٩٧٨؟

هل تركنا البقية تعدو مسرعة في الفروض البيتية وفي شراء أحذية المطاط وبعد ظهر أيام الآحاد؟ لماذا لم نذهب في رحلات أكثر الى القمر؟

طالما تحدثنا عن الجيلاتي (البوظة) بالشوكولاتة وبطولات الرياضة، ولكن هل تطرقنا الى الحب والكرامة والحقيقة؟

انه لا يسمعني وأنا أتيه في أدغال اللحظة الاخيرة هذه. انه يحرك قهوته الساكنة ويسند الملعقة الى صحن الفنجان بعد أن يقلبها بمرح.


وبعد، لو أني استطيع انعام النظر في الزمن الحاضر وأجمده في مكانه لكنت جمدت ملعقته في فنجان القهوة واحتفظت بهذه اللحظة الغالية صافية الى الابد. النسيم يقلب صفحات دليل الهاتف المفتوح. لكأنها رائحة قرفة. ذراع أمه ترتفع، تعرض خبزاً، وصنبور يرشح. اني أحاول أن أبقي هذه "الآن" العادية المحزنة من أن تساق كالسحابة الى "الآتي". لا احد يحرك ساكناً. لا شيء سيعود مرة أخرى.

سيغيب الصخب عن جوق الاصوات في بيتنا. ستغيب الالحان الثنائية للمكالمات الهاتفية المكبوتة مع انصفاق الابواب، والالحان المنفردة لمجفف الشعر والثلاجة وصوت مفتاح البيت المندس قبيل الفجر. ترى ما هو صوت الغتيار حين لا تداعب منه الاوتار؟

ومع انقلاب الفصول قد تمحي العلامات التي تشير الى أثره: الكتب ◀



NISSAN نيسان
في الد
بالقوة والامان..با
المحرك في جي ٣٠ إي (VG30E)
بناء الهيكل الاحادي
لقد كنت وستبقى
خير رفيق لكل طريق، نيسان
ان موديلات نيسان المتعددة تقف في
الطليعة من حيث القوة والامان والتكنولوجيا
والنوعية.
من اجل تجربة في القيادة لا مثيل لها واداء
لا نظير له، نيسان تاتي في المقدمة
انطلق مع نيسان... خير رفيق لكل طريق


كنولوجيا والنوعية
دائرة كهربائية مدمجة للسيارات السريعة
لانتاج بواسطة الأسلوب الآلي
300ZX

المبعثرة المفتوحة على آخر فكرة فقدت اهتمامه السريع، منصة الموسيقى في تقاطع الممرات المفضية الى غرفة الجلوس، ملابس الاسبوع بطبقاتها السبع المتناثرة كيفما اتفق.

يرمق ساعته بنظرة عجلى باردة وكأنها لا تخبر سوى عن زمن بلا رحمة.

أضع ذراعاً دافئة مطمئنة حول كتفي. لا، ليس هذا أول انتقال لنا من حال الى حال. لقد تدربنا على التحليق سوياً منذ ذلك اليوم في حضانة الاطفال حيث قُذف بواسطة عربة خلف خطوط العدو. وخيّمنا في الهواء الطلق صيفاً، وجرّبنا معاً أول حلاقة للذقن. هذه الامور ستمضي بلا رجعة.

يعلم الله أني سعيد لحاله. اذاً دعه ينزلق نحو البحر. أعطه الحرية وامنحه الحياة. مهما حدث فلن أعرف أبداً أني أغار من تلك الفتوة أو العاطفة المشبوبة، واني أتمنى الآن وفي كل حين أن يجعله العالم الهش يهفو الى دفء المنزل.

اذهب مع دعواتي المبحوحة ولترافقك السلامة. خذ عصاك ومنديلك الاحمر وآلة جيبك الحاسبة وكن صادقاً مع نفسك. ولسوف يكون هناك دوماً لحم عجل سمين ينتظرك في الثلاجة.

ولكن دع هذه الليلة تكون مثل بقية الليالي. أرجوك استعر موساي ولا تعلّق ثياباً. غنّ بصوت عال وعذب. زيّن بقاع عمرنا المنظمة بفوضاك النابضة بالحياة.

سننهي هذا العد العكسي ببضع كلمات من السرور النافد. وتحت الأنف المتغافل ينفجر ما كان مختبئاً في الاعماق طوال الوقت. ألا ترى معي أن صباح الاثنين هو الكنز وأن الفطور رحلة الى القمر.

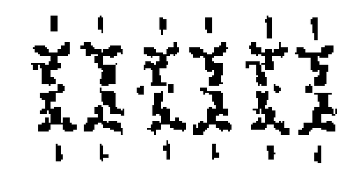
فلنتذوق اليوم خبزنا المحمص لكل يوم. ابتهج عند قعقعة السكاكين على أوعية المربى. وأخبرني، قبل فوات الاوان، ماذا حلمت الليلة الماضية وماذا تود أن تصبح غداً.

الريح في شراعه وهم في انتظاره. تنظيف سريع للاسنان، اختطاف حقيبة الكتب، وينصفق الباب دوني فأغرق في الصمت. أعود الى طاولة الفطور الخالية من الحياة فيما يواكبه بوق الحافلة معولا الى شطآن قصية.

وداعاً. شكراً يا عهد الصبا. أراك الليلة.

قف. در شمالا عند الزاوية ثم أكمل قدماً حتى تواجه العالم.

■ جيف ديفيدسون



خطة الواعظين

قال أحد أبناء القرية للواعظ: "بربك، قل لنا المرة المقبلة ما هي الامور التي نفعلها حسناً."

هـ.م.

ملكة جمال الخرّيجين



كانت الحياة رائعة
بالنسبة الى "سوداء العينين".
أفيمكن أن يعكر صفوها شيء؟

حدث ذلك في اوائل الستينات، وكانت جميلة كحلاء العينين في ربيعها السابع عشر. وحبست انفاسي عندما رأيتها للمرة الاولى.

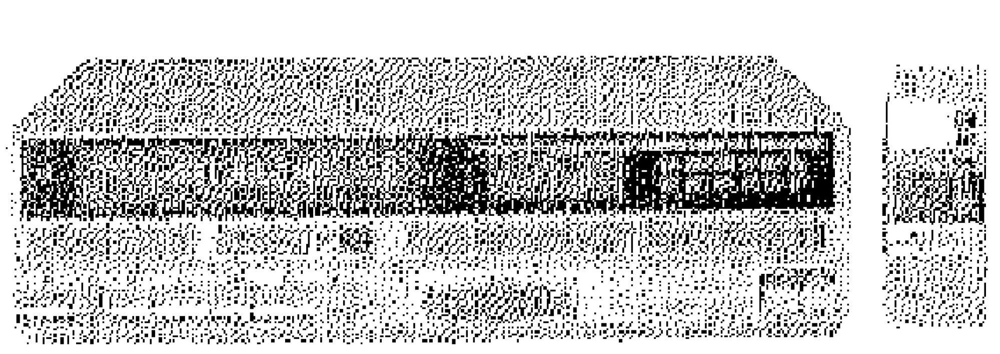
في بلدة صغيرة فوق تلال جورجيا كانت والدتها معلمة في المدرسة الثانوية. وقد هجر والدها العائلة منذ ما كانت طفلة، لكن والدتها لم تتزوج سواه فبقيت وحيدة بلا اخوة.

انشأتـهـا أمـهـا علـى الأخـلاق والفضيلة. وكانت تردد ضاحكة: "أمي تنصحني دائماً ان اتصرف كأنها تراقبني، وانا اشعر انها تفعل ذلك حقاً."

وكبرت الطفلة لتصبح فتاة رائعة الجمال وتلميذة موهوبة. كانت تنشد في الحفلات المدرسية وتزور المسنين والعجزة. وحازت اعجاب جميع من في المدرسة خلال ايام. وكانت قائدة جماعية تشارك في غير ناد وتخلف

هيّا بنا، العرض على وشك الابتداء مع جهاز الفيديو سانيو VTC-R10PS

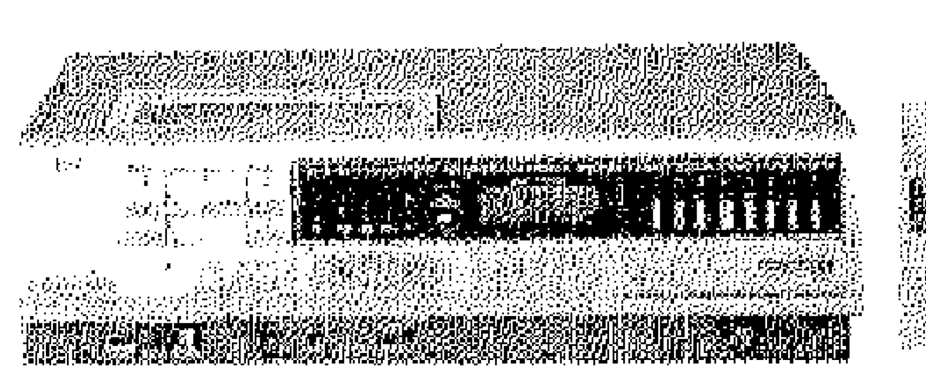
Beta



VTC R10PS PAL/SECAM/Betacord video cassette recorder

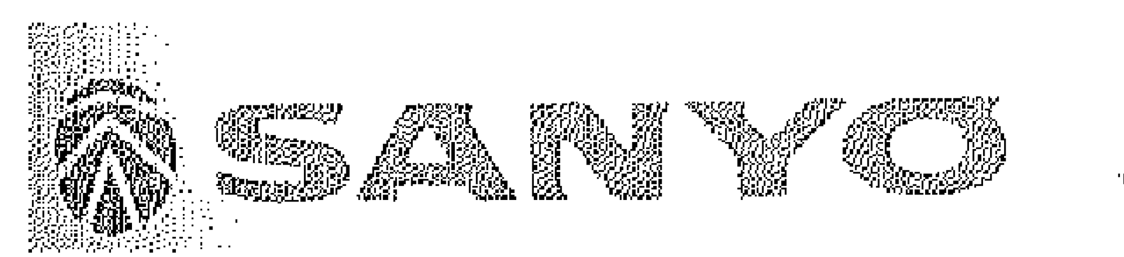
أوْجِد مَسْرحًا من البهْجة والذكريَات الجمِيلة لإسعَاد جمِيع أفرَاد العَائلة في منزلك.

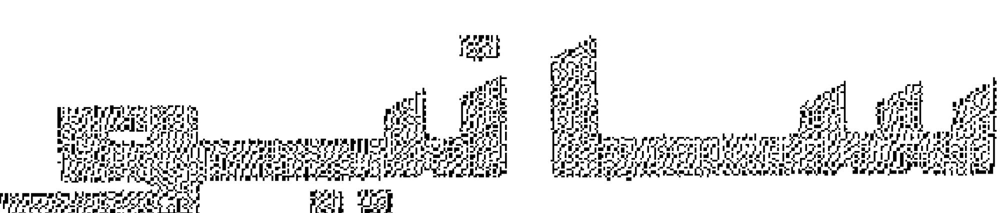
عرّف عائلتك إلى عالم الفيديو الممتع واصنع لهم التجربة بوضع أسس تكوين مكتبة ترفيه خاصة بهم. تمتع بنظامي البث بال وسيكام واستقبل العديد من المحطات التلفزيونية التي تعتمد أقنية UHF/VHF. سجّل البرامج التي لا ترغب تفويتها وذلك بواسطة المؤقت المبرمج لتسجيل برنامج واحد ٨ أيام. أما جهاز التحكم عن بعد ـ ١٠ وظائف فيقدّم تحكماً دقيقاً يشمل إعادة البث بطريقة الصورة الثابتة مما يمكّنك من التوقف عند المشهد الذي تريده، البحث عن الصورة بالألوان الكاملة، التوجيه الأوتوماتيكي، عداد الشريط الرقمي والعديد غيرها من الميزات التي توفر لعائلتك سهولة التحكم لمشاهدة العالم. إن العرض متواصل مع سانيو.





VTC R4ME PAL/SECAM/NTSC 3.58/NTSC 4.43 Betacord video cassette recorder







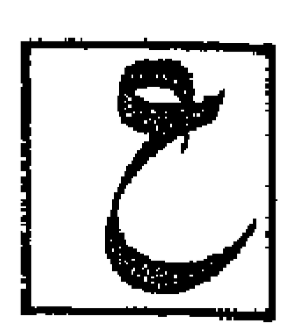


شيفروليه
كابريس كلاسيك
مزاياها الكامنة
توفر لك الراحة
وتعطيك
قوة التحكم في الطريق
اشعر بالفرق
الذي تقدمه جنرال موتورز
GM
CHEVROLET • PONTIAC • OLDSMOBILE • BUICK • CADILLAC • GMC • BEDFORD

صَغيرٌ في عَالم المعْجزاتْ

وضع الطفل في دار للعجزة بعد تصنيفه في عداد المشرفين على الموت. لكن معجزة اخذت طريقها إليه





عندما رأته أليس تيوتور للمرة الاولى كان ويلدون جاكسون في شهره العاشر، كتلة من اللحم يُرثى لها ولا يتجاوز وزنها الكيلوغرامات الاربعة. وكان جلده البنيّ القاتم مجعداً وعضلاته من الضعف بحيث لا يستطيع الحراك.

وكان ويلدون ابناً لجندي أمريكي وامرأة كورية. وهو ولد بعاهات جسدية فادحة. وتخلت أمه عنه ونقل من مستشفى عسكري الى آخر في كوريا ثم في هاواي وأخيراً في بلدة فورت هود من أعمال ولاية تكساس الامريكية. وكان له من العمر شهران حين أجريت له جراحة على القلب المفتوح.

وابتلي ويلدون بأكثر من عشر علل، بينها اختلال الجهاز العصبي والتهاب الرئة. وقال الاطباء انه أعمى وأصمّ وأبكم. ولعجزه عن ابتلاع الشراب والطعام أعطي الغذاء عبر أنبوب وصل بمعدته.

وفي نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٨٠ وافقت أليس تيوتور على ابقاء الصبي في بيت العجزة الذي كانت تديره في بلدة تمبل (ولاية تكساس) ريثما يُسرح والده من الخدمة. وكان ذلك البيت يعنى في المقام الاول بمعاقي الحرب العسكريين. ولكن عندما وقع نظر أليس على الطفل السقيم سألت الطبيب المسؤول عما اذا كان وجوده في المكان يشكل ازعاجاً للنزلاء المسنين.

وأجاب الطبيب: "ان ويلدون لن يضايق أحداً. فدماغه ميت، ونحن لا نتوقع أن يعيش طويلا."

وأصغت أليس بهدوء. وأمكنها أن تتبين على الفور جسامة المشاكل التي يعانيها ويلدون. ألا أن شيئاً في عينيه السوداوين المشرقتين لامس قلبها. وقالت لنفسها: "ما يحتاج اليه هذا الصبي هو المحبة."

طفل بلا هوية ـ لدى وصول ويلدون بعد يومين تساءلت أليس عما اذا كان النزلاء الاربعة والاربعون سيرحبون بقدومه.

ولم يكن لقلقها مسوّغ. فمنذ البداية طلب المرضى المقيدون بالاسرة من الممرضات حمل الطفل الى غرفهم لكي يروه ويحملوه. أما النزلاء الذين كانوا يستطيعون المشي فأخذوا يزورونه بانتظام. وكان بين النسوة الاربع هناك واحدة لم تغادر غرفتها الا نادراً. لكنها بعد مجيء ويلدون أخذت تقصد غرفته كل صباح وتقف فوق مهده وتلمس شعره برفق وهي تكرر هذه العبارة: "بركة الله فلتحلّ عليك."

وراح النزلاء يوماً بعد يوم يدللون ويلدون ويلاطفونه وينقلون اليه رسائل الحب والتشجيع. واذ لم تبدر منه أي استجابة أصرّت أليس على المواظبة وهي تقول: "انه يحتاج الى أن يعرف أن ثمة أحداً يهتم لحياته ولموته."

وكان صراع البقاء عسيراً حقاً. وظل ويلدون نحو أربعة أشهر لا يستجيب لأي عطف أو تملق. الا أن عينيه كانتا تتبعان كل حركة.

وقالت أليس لابنها جيتي وهو أحد المسؤولين في المؤسسة: "أنا متأكدة من أن هذا الطفل يبصر."

Illustration: David Taylor

وفي أحد أيام مارس (آذار) بينما أليس تؤدي للصغير بعض التمارين، رفع ذراعيه الناحلتين وشد قبضتيه. وسرعان ما تمكن من رفع رأسه عن الوسادة ومن الضحك والابتسام والبكاء. وقبل حلول شهر أغسطس (آب) تلقى غذاءه للمرة الاولى من طريق الفم، اذ قبل محتوى ملعقة كبيرة من عصير البرتقال. ومع أنه لم يحرك رجليه حسناً في ذلك الحين، فانه كان يدفع عربة صغيرة بقدميه عبر الممر.

ثم حلت كارثة في حياة ويلدون عندما اختفى أبوه من غير أن ينجز الاوراق الثبوتية. وهكذا زال كل دليل يخوّل الصبي الحصول على الجنسية الامريكية، وبالتالي على الخدمات الاجتماعية والطبية وعلى حق التبني. وقال محام لآل تيوتور: "ان ويلدون غير موجود من الناحية القانونية."

وقالت أليس لاحد المسؤولين في مستشفى سكوت آند وايت في بلدة تمبل: "اذا استطعتُ انقاذ هذا الطفل، فلن أتوانى." وكانت أليس تحمل ويلدون الى ذلك المستشفى للعلاج من أمراضه الكثيرة.

وتحمل آل تيوتور نفقات الصبي، وهي تتجاوز الالف دولار شهرياً، فيما تبرع المسؤولون في مستشفى سكوت آند وايت بالعناية الطبية. وباشر جيتي تيوتور مساعيه مع الدوائر الحكومية المختصة للحصول على جنسية للصبي.

ومرّت عشرة أشهر على وجود ويلدون في مأوى العجزة. وعلى رغم أن معظم النزلاء لم يكونوا ميسورين مادياً، الا أن كثيرين منهم باتوا يضعون قطع النقود في علبة خُصصت للطفل من أجل شراء الالعاب له. وكان الجميع يتناوبون على ملازمته ويبشون لرؤيته، حتى أن أكثر النزلاء انكفاء رقّ لحاله.

وأخذ ويلدون يقوى مع الوقت، وبات يتبسم على الدوام ويسعى الى اهتمام الآخرين. لكنه في أحيان قليلة كان يبدو غريباً عن المكان، كأنما هو ينتظر شيئاً أو أحداً.

"سنكون رفيقين" — في نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٨١ وصل نزيل جديد الى المؤسسة اسمه جورج تيدويل. وكان في الخامسة والستين، وهو ضخم الجثة كثيف الشعر أبيضه، وقد اختفت تحت حاجبيه الاشعثين عينان زرقاوان حزينتان. وكان تيدويل مصاباً بداء السكري وقد بُترت احدى ساقيه من جراء اصابة خلال الحرب وقُيّد الى كرسي متحرك.

وخلال العشاء في أمسيته الاولى هناك سمع جورج كل شيء عن ويلدون، وعلق بالآتي: "طفل في بيت عجزة؟"

وفي الصباح التالي زار الصبي. وكان جورج تزوج مرتين وانتهى زواجه بالطلاق في كلتا الحالين. وكان له أولاد متزوجون، لكنه لم يبصر أحفاده البتة اذ عاش وحده طوال السنوات الثلاثين الماضية. وما ان نظر الى ويلدون حتى أحس ألماً في داخله، ورثى لحاله ولحال ذلك الطفل المنبوذ.

وهمس جورج في أذن الصبي: "نحن الاثنين نعرف ما معنى أن يكون المرء وحيداً، أليس كذلك؟ لكننا سنغدو رفيقين، أنت وأنا."

وفي ذلك الخريف بدأت أليس إطعام ويلدون من طعام الاطفال. وأمضت في اليوم الاول أكثر من ساعة لاطعامه محتوى ملعقة كبيرة من التفاح المهروس. وعندما سحب الاطباء أنبوب الغذاء من معدته في نوفمبر (تشرين الثاني) ظل يبكي ويهتاج طوال الليل.

وسمع جورج تيدويل صراخ الطفل، فتوجه بكرسيه الى قسم الممرضات. وقال لهن: "سآخذ ويلدون وأهدئه على طريقتي." وراح يذرع به البهو طوال الليل وهو يغني مقاطع من تهويدات الاطفال التي نسي معظمها.

وفي الصباح شعر جورج برضا عن الذات لم يعرف مثيلا له منذ سنوات. وفي وقت لاحق من ذلك اليوم جرّ كرسيه الى مكتب أليس تيوتور وهو يحمل ويلدون بين ذراعيه. وبادرها: "لا تقلقي على ويلدون، فأنا سأعتني به."

ونظرت أليس الى الاثنين برهة ثم قالت: "اني متأكدة مما تقول." ومنذ ذلك الحين غدا الشيخ والطفل رفيقين دائمين.

طريق النمو — ذلك الشتاء بدأ ويلدون يدبّ على أربعته. وبتشجيع من جورج، أمكنه أن يقطع الممر الرئيسي. وسرعان ما أخذ يتنقل في أرجاء الدار.

وفي غرفة ماغي تومي، وهي امرأة كفيفة في الحادية والثمانين لا تستجيب لأحد، كان ويلدون يجلس بهدوء فيما تربت ماغي شعره وتكلمه بعبارات خالية من المعنى.

وبات يذهب بانتظام الى غرفة الجلوس وغرفة التسلية، وهناك يدب من مقعد الى آخر حيث يتناوب النزلاء مداعبته. وبعد انتهاء جولته الاستكشافية اليومية كان ويلدون يبحث عن جورج، حتى اذا وجده تسلق كرسيه وغفا في حضنه.

ولدى رؤية ويلدون مع جورج وسائر النزلاء ابتسم جيتي تيوتور وقال: "لهذا الطفل أربعة وأربعون جداً وجدة، لكن جورج تيدويل هو الجد الاول."

وفي مطلع ١٩٨٢ أكد الاطباء نظرية أليس وابنها، وهي أن ويلدون لم يكن أعمى ولا أصمّ. لكنه يعاني صعوبات في حساتي البصر والسمع. ووجد أن النظارات لا تجدي عينيه. لكن الاطباء ركبوا له آلة سمع أعانته.

وفي اغسطس (آب)، وكان له من العمر سنتان ونصف سنة، تمسك بيدي أليس القويتين وخطا خطواته الاولى المتعثرة. وسرعان ما هبّ الآخرون لتعليمه التوازن والمشي. ويوما بعد يوم أخذت أطرافه الضعيفة تكتسب القوة.

وهذه المرة أيضاً بادر جورج الى لعب الدور الرئيسي. وكان يجلس في كرسيه بينما يتشبث ويلدون بظهر الكرسي. وكلما خطا الطفل خطوة، حرّك جورج عجلات كرسيه بتؤدة الى الامام وهو يقول: "انك تتقدم على أفضل وجه، وأنا أقدر مثابرتك."

وحمل ذلك الوقت تجربة جميلة الى حياة ويلدون، اذ أعتق أخيراً من الالم والتعب الدائمين وباشر تناول الطعام بمفرده ووضع قدميه على طريق النمو.

ولكن في أحد الايام حرن ويلدون أمام حمامه الصباحي ورفض تناول الفطور. وهرعت ممرضته الى أليس تقول: "ثمة خطأ في حال ويلدون." وقيست حرارته فاذا بها ٣٩ درجة مئوية. وانتابه السعال. وبعد استشارة الطبيب وجدت أليس ان المستشفى لا يمكن أن يخدمه أكثر من الدار.

"لا تأخذه يا ألله" — في الصباح التالي زادت حرارة ويلدون ارتفاعاً واحتقن صدره وراح يتنفس بمشقة. وجلس جورج تيدويل بجانبه وأخذ يلمس جبينه برفق ويقول: "ماذا يمكنني أن أفعل كي أساعدك؟"

ثم تذكر العجوز شيئاً. وانحنى في مقعده وحمل ويلدون بين ذراعيه، ورفعه الى كتفه واتجه بكرسيه نحو الباب ومن هناك الى الممر. وجال فيه أرجاء الدار كما كان يفعل كل يوم. وظل جورج طوال النهار والليل يهدىء الصبي. وفي الصباح التالي أراحه على صدره كيما يتنفس بسهولة. ولم يرفع عينيه عنه.

وقلقت اليس تيوتون وقالت: "ألا يضنيك هذا العمل ايها السيد تيدويل؟ دعني آخذ ويلدون منك."

وهز جورج رأسه قائلا: "اني أفعل هذا من أجل ويلدون. والواقع أني أفي جزءاً مما فعله لي."

وقبيل منتصف الليلة التالية كفّ ويلدون عن البكاء. وأثقل النعاس عينيه واسترخى بين ذراعي جورج، وراح هذا يصلي: "يا إلهي! أرجوك ألا تأخذه مني."

وفي اليوم اللاحق أراح جورج رجله على طاولة صغيرة وهو يهدهد الصبي ليهدىء من روعه. وكان يغفو من فرط التعب ولا يستيقظ الا على سعال ويلدون.

وفي صبيحة اليوم الرابع بات الصبي أكثر حراكاً. ولمس جورج جبينه فوجد أن الحمى زالت. وعندئذ جرّ كرسيه الى قسم الممرضات، وكان وجهه متغضناً من التعب وعيناه ثقيلتين، لكنه حافظ على ابتسامه. وفكّ القماط عن ويلدون وقبله. وقال وهو يضعه بين يدي الممرضة: "لقد انقضت المحنة."

وبعدما وثق من أن الصبي ينام بهدوء في غرفتهما المشتركة، نهض جورج من كرسيه واضطجع على السرير. وهكذا انتهى العذاب. وكان ويلدون جاكسون طوال العام المنصرم أغدق المعنى على حياة جورج تيدويل الذي أحس الآن أنه يفيه ديناً.

وبعد أيام قلائل عاد ويلدون الى وضعه الطبيعي. ولاحظت أليس وابنها والنزلاء تحسنه من شهر الى آخر. ومع حلول العام ١٩٨٣ أظهرت الفحوص أن سلوك ويلدون، الذي عده الاطباء يوماً متخلفاً وغير قابل للشفاء، يوازي سلوك طفل في شهره الثامن عشر.

لكن غمامة سوداء ظلت تخيم فوق رأس ويلدون. فهو ما زال صبياً بلا

جنسية. وكان حصول الفتى على الجنسية ورعاية الدولة أمراً مهماً جداً بالنسبة الى آل تيوتور، اذ كلفتهما رعايته حتى ذلك الحين أكثر من عشرين ألف دولار. وفي غياب الجنسية لا يستطيع ويلدون الحصول على التمارين الضرورية لتأهيله والموارد الطبية الخاصة بالمعاقين. وكان على وشك الالتحاق بدورة خاصة في مدرسة محلية ذلك الخريف. الا أن حصوله على الجنسية كان رهناً باعتراف والده به، في حين أن أباه ظل متوارياً.

وأخيراً، في أغسطس (آب) ١٩٨٣، استطاعت دائرة الموارد البشرية في تكساس، بمعاونة جو بيتش من دار العجزة، العثور على الرجل المفقود. وفي ٦ سبتمبر (أيلول) وقع والد ويلدون وثيقة قانونية يعترف فيها بأبوته للصبي ويتخلى عن حقوقه كلها تجاهه.

وفي ١٠ نوفمبر (تشرين الثاني) ذهبت اليس تيوتور وابنها جيتي وجورج تيدويل ومعهم ويلدون الى مكتب الهجرة والتجنيس في بلدة سان انطونيو (تكساس)، حيث أصدر أحد القضاة قراراً بمنح ويلدون جاكسون الجنسية الامريكية. ولما عاد الصبي الى دار العجزة حيّاه النزلاء بالهتاف.

وانتصب جورج تيدويل في كرسيه وابتسم للصبي وهو يقول باعتزاز: "انك واحد منا."

أما ويلدون، الذي طلّي وجهه بالحلوى والكعك، فلوّح بيديه وهو يضحك.

ويلدون الآن في الخامسة من عمره، وهو لا يزال يعيش في دار العجزة التي تديرها أليس تيوتور وينتظر من يتبناه عبر دائرة الموارد البشرية في تكساس. وهو يتابع دورة خصوصية في المدرسة المحلية تشمل موضوعاً في لغة الاشارة.

■ **باتريشيا سكالكا**

حياة الاطباء

رن جرس الهاتف في منزل طبيب وسط عاصفة قوية حملت مطراً غزيراً. وقال الشخص على الخط الآخر ان زوجته مريضة وتحتاج الى عناية طبيّة فورية. وأجابه الطبيب: "يسعدني جداً ان البي طلبك. لكن سيارتي قيد التصليح وأرجو أن تأتي لاحضاري."

وبعد صمت صاح الرجل بأعلى صوته: "ماذا؟ أتريدني أن أوافيك في هذا الطقس السيىء؟"

ب.ب.

بالقلب وحده يتبصر المرء حسناً. فما هو جوهريّ ليس مرئياً للعين.

أنطوان دو سانت اكزوبيري

يقدر عدد سكان العالم اليوم بأربعة مليارات و٦٠٠ مليون. ويبدو ان هذا العدد سيتضاعف في المستقبل القريب اذا لم تبادر بلدان العالم الى اعتماد تدابير فعالة للحد من النمو السكاني

آسيا تقرّرُ مُستقبل العالم

أمينة حسين امرأة تعيش في مدينة حيدر اباد بالهند . وتسكن في حي ّ يعج بالغبار والشوارع غير المعبدة وبأكواخ ذات سطوح من الصفيح (التنك). وعلى رغم أن أمينة لم تتجاوز السادسة والعشرين فهي تبدو أكبر من ذلك بكثير . فقد زو ّجها والداها اللذان يعيشان في فقر مدقع عندما كانت في الرابعة عشرة، فرزقت خمسة أطفال خلال ست سنوات من الحياة الزوجية. وكان زوجها مساعد سمكري لا يزيد دخله الشهري على ثلاثين دولاراً، فوجدت صعوبة كبيرة في تأمين الطعام والثياب لاطفالها وان هي لم تجد الصعوبة نفسها في إدخالهم المدرسة.

وبعد ولادة طفلها الخامس أخبرتها إحدى جاراتها بوجود عيادة قريبة لتنظيم الاسرة تشرف عليها الطبيبة براميلا ديفيد وتشاركها في عملها مساعدات لها. فذهبت أمينة الى العيادة، فأذهلتها نظافتها وألفت غرفها حسنة الاضاءة ووجدت فيها غرفة عمليات وفناء واسعا تحيطه حديقة. وتقد ّم هذه العيادة خدمات مجانية للفقراء من روادها.

وقد أجريت لأمينة عملية سد للانابيب (قناتي فالوب) في تلك العيادة على رغم معارضة زوجها وأهله.

وفي قرية سمباغا (بالي) التي تبعد عن حيدر ابار ألوف الكيلومترات تستيقظ ديوا أيوميد غريا كل صباح فتجد نفسها في بيت من القصب. وكانت ديوا قررت قبل ١١ سنة أن تنقطع عن الانجاب بعدما رزقت صبياً واحداً وست بنات وفقدت الامل في أن ترزق صبياً آخر. والواقع أن هذه الخطوة كانت جريئة لأن الفلاحين في الريف الاندونيسي يحتاجون الى الذكور الذين يساعدونهم في الزراعة ويشكلون اليد العاملة في تلك البيئة. وقد ألصقت على مدخل منزل ديوا علامة تشير الى انها عمدت الى تحديد نسلها مما يعطيها حق الافادة من قروض حكومية صغيرة.

إن ديوا أيوميد غريا وأمينة حسين هما مثالان لما تعتبره الامم المتحدة اتجاها ناشئاً في آسيا وفي كثير من البلدان النامية حيث تبدي النساء عزماً واضحاً على خفض عدد أفراد أسرهن من طريق منع الحمل، وقد يحدث هذا خلافاً لرغبات أزواجهن.

مساعدات مالية - يقول روفائيل سالاس المدير التنفيذي لصندوق الامم المتحدة للنشاطات السكانية إن لهذا الاتجاه دلالة كبيرة لأن آسيا هي "زعيمة القارات". وكانت الحكومة الهندية سبقت الحكومات الآسيوية الاخرى الى الاهتمام لتحديد النسل. والمعلوم أن ثلاثة أخماس سكان العالم البالغ عددهم ٤،٦ مليارات نسمة يسكنون في آسيا. والى ذلك فان بلدانا آسيوية أخرى من بينها سنغافورة وكوريا الجنوبية وتايلاند وسري لانكا، كانت رائدة في تبيينها أن الالتزام السياسي والحوافز الاقتصادية يمكن أن تؤدي الى انخفاضات سريعة في نسب النمو السكاني التي بدت مرتفعة جدا في السابق.

ففي كوريا الجنوبية قضت سياسة الحكومة في العام ١٩٨١ بمساعدة المواطنين الذين يرضون بأن تجرى لهم عمليات تعقيم. وتفيد الارقام الرسمية أن هذه العمليات ارتفعت في شهري يناير (كانون الثاني) وفبراير (شباط) ١٩٨٣ بنسبة سبعين في المئة بين الذكور وبنسبة ٥٥ في المئة بين الاناث بالمقارنة مع الفترة نفسها من السنة السابقة. ومن الحوافز الاخرى التي ساهمت في تحديد النسل في هذا البلد منح الاشخاص الذين تجرى لهم عمليات التعقيم الافضلية في توزيع المساكن الشعبية واعطاء قروض السكن وفي التأمين الطبي.

كذلك عمدت الحكومة الى معالجة الاطفال الذين تنقص أعمارهم عن خمس سنوات مجاناً في الاسر التي لا يزيد عدد أطفالها على اثنين. ومن تجرى له عمليه التعقيم يفيد من عطلة مدفوعة لا تقل عن ثلاثة أيام بعد العملية، وتدفع الحكومة لعيادات التعقيم الخاصة كلفة هذه العمليات.

وفي تايلاند ساهم عمل ميشاي فيرافيديا مساهمة كبيرة في خفض نسبة الازدياد السكاني. فمن خلال

جمعية الانماء السكاني والاجتماعي، وهي مؤسسة خاصة لا تتوخى الربح التجاري، اقام ميشاي نظاماً لتوزيع وسائل منع الحمل يخول البائعين الحصول على نسبة معينة من ثمن المبيع. وبات سكان الارياف في تايلاند، كما هي الحال في اندونيسيا، يحصلون على مساعدات مالية لدى موافقتهم على تحديد عدد أفراد أسرهم. ونتج من ذلك هبوط في نسبة الازدياد السكاني في تايلاند اذ انخفضت هذه النسبة الآن الى اثنين في المئة سنويا بعدما كانت تتجاوز الثلاثة في المئة قبل عشر سنين. والهدف المنشود هو جعلها ١،٥ في المئة بحلول ١٩٨٦.

والواقع ان هناك عوامل كثيرة ساهمت في انخفاض نسبة النمو السكاني في تايلاند. ومن بين هذه العوامل استعمال حقنات تتضمن مواد لمنع الحمل واعتماد وسيلة للتعقيم عبر شق بسيط للبطن لا يستدعي تخديراً عمومياً أو أدوات جراحية معقدة. ومن بينها أيضا الجهود التي بذلتها الاسرة الطبية والهيئات المختصة بتنظيم الاسرة والادارات الحكومية، كذلك الاستعمال البارع للمساعدات الاجنبية المخصصة لتنظيم الاسرة والتي تساهم فيها الولايات المتحدة بمبلغ خمسة ملايين دولار سنويا.

العقاب القاسي – من المظاهر البارزة في تايلاند محاولة دمج تحديد النسل ببرامج التنمية. ففي مقاطعة مهاساراكام التي تأتي في المرتبة الثانية في البلاد من حيث الفقر جعلت الحكومة مساعدتها المالية والتقنية في تأمين المياه مرتبطة بالانجازات التي تتحقق في مجال تحديد الاسرة. وهناك متطوعون مدرّبون يعمدون الى مساعدة الفلاحين الملتزمين تحديد النسل في بناء قنوات للري وبرك لخزن المياه ومزارع لتربية الماشية.

والحق أن اندونيسيا حذت حذو تايلاند في ما يتعلق بالحوافز المعتمدة لتحديد النسل. فالرئيس سوهارتو يعمل على خفض نسبة الولادات الحالية التي تبلغ ٣١ في الالف الى ٢٢ في الالف بحلول العام ١٩٩٠. لذلك نرى سيارات النقل الكبيرة والاشجار وأعمدة الكهرباء في اندونيسيا مزينة بملصقات ورسوم كاريكاتورية تشجع على تأسيس أسرة صغيرة. والقطعة النقدية من فئة الخمس الروبيات تصور زوجين ومعهما ولدان اثنان. والبرامج التلفزيونية تنصح كذلك بتحديد الاسرة. أما رئيس الجمهورية فيمنح أوسمة للذين يلتزمون هذا المبدأ فترة طويلة.

وتعد سري لانكا مثالا آخر على البلدان التي تعمد الى دمج الالتزام السياسي بالحوافز الاقتصادية في سبيل تحديد النسل. ففي العام ١٩٧٩ وجدت حكومة الرئيس جونيوس جايواردني أن عدد المتطوعين الذين يخضعون لعمليات التعقيم آخذ في الهبوط، فقررت منح جوائز مالية للذين يقبلون بأن تجرى لهم عمليات سد الانابيب (للنساء) وسد قناة

المني (للرجال). فكان أن زاد عدد عمليات التعقيم على ١١٠ آلاف في العام ١٩٨١ بعدما كان أقل من مئة ألف. وبلغ عدد الذكور المتقدمين نصف العدد الاجمالي على وجه التقريب.

وفي سنغافورة التي تصبو الى تحديد عدد الاطفال باثنين في كل أسرة، تختلف الوسائل المعتمدة لتحديد النسل عنها في البلدان التي سبق ذكرها، وتقوم على "معاقبة" الاسر التي يكثر فيها الاولاد. فهذه الاسر ليست لها افضلية في المساكن الشعبية التي توزعها الحكومة، والنفقات الطبية التي تفرض عليها تفوق تلك التي تفرض على الاسر الصغيرة. والى ذلك فهي لا تفيد من مساعدات الدولة إفادة كاملة. كما أن الوالدين يفقدان حقهما في اختيار مدرسة معينة بعد ولادة طفلهما الثالث، ويعتبر هذا عقابا شديدا في دولة يقدر سكانها التعليم تقديرا عظيما.

الانفجار السكاني – على رغم هذه المبادرات فقد ارتفع عدد سكان آسيا من مليار و٤٠٠ مليون نسمة في العام ١٩٥٠ الى مليارين و٦٠٠ مليون في العام ١٩٨٣. ومن المتوقع أن يرتفع هذا العدد الى ٣،٦ مليارات في العام ٢٠٠٠ والى ٤،٥ مليارات في العام ٢٠٢٥.

والشائع أن علماء الديموغرافيا (★) يقسمون هذه القارة قسمين هما: شرق آسيا وجنوب آسيا. ويمكن القول إن دول شرق آسيا كالصين واليابان استطاعت تحقيق نتائج باهرة في خفض نسبة الولادات. ففي الصين انخفضت النسبة من ٣٤ في الالف عام ١٩٧٠ الى ١٨،٥ في الالف عام ١٩٨٣، ويؤمل ان تصل هذه النسبة الى خمسة في الالف عام ١٩٨٥. واليابان هي البلد الآسيوي الوحيد الذي انخفضت فيه نسبة الولادات ونسبة الوفيات في وقت واحد. فمتوسط العمر المتوقع في اليابان بات يفوق المتوسط في الولايات المتحدة، وبعدما كان معدل عدد أفراد الاسرة اليابانية خمسة في العام ١٩٣٥، انخفض الى ٣،٢٥ في العام ١٩٨٣. وبقيت نسبة الذين يعمرون ٦٥ عاماً وأكثر في ارتفاع مستمر (بلغت نحو عشرة في المئة عام ١٩٨٣).

الا أن الاتجاه الغالب في معظم بلدان جنوب آسيا وغربها مثل باكستان وبنغلادش ونيبال وبورما هو اتجاه مناقض. فنسبة الولادات السنوية في معظم هذه البلدان تبلغ نحو ٤٢ في الالف، ويخشى الخبراء أن يكون فات الاوان لوقف هذا الانفجار السكاني. وجاء في تقرير للامم المتحدة أن أكبر ازدياد سكاني في آسيا في العقد المقبل ستشهده الهند والبلدان الملاصقة لها. ويقدر هذا الازدياد بأكثر من ٢٢٠ مليون نسمة.

مشاكل مستقبلية – اللافت أن هذه الاحصاءات المذهلة تظهر أن الانجازات الحالية لمعظم الدول

(★) الدراسات الاحصائية السكانية.

الآسيوية في مجال تحديد النسل ليست ذات شأن. فالبلدان التي تملك العزم والمال اللازمين لتنفيذ خطط تحديد النسل لا تزال قليلة جدا. منغوليا تشجع قيام الاسر الكبيرة، وبورما تمنع اللجوء الى وسائل منع الحمل، ولا أحد يعلم علم اليقين كيف هي الحال في باكستان وبنغلادش. وفي الفيليبين اعتمدت خطة جعلت الدعوة الى تحديد النسل إلزامية وقضت باعفاء المتجاوبين مع هذه الدعوة من بعض الضرائب. غير أن هذه الخطة قد تخفق بسبب معارضة الجهات الدينية. أما فيتنام التي "تحظى" بأعلى نسبة للنمو السكاني في آسيا فقد بدأت الآن فقط الاهتمام لهذا الموضوع.

وفي الهند لا تزال خطة تحديد النسل تعاني الآثار السلبية التي خلفتها دعوة رئيسة الوزراء الراحلة انديرا غاندي الى التعقيم القسري للذكور.

ففي العام ١٩٧٥ عندما أعلنت تلك الدعوة الطارئة كان عدد الذين أجريت لهم عمليات تعقيم سابقا، ومعظمهم من الذكور، بلغ ثمانية ملايين. وانخفض هذا العدد الآن الى أقل من ثلاثة ملايين سنويا. وفي العام ٢٠٠٠ سيزيد عدد سكان الهند على مليار نسمة فيما يبلغ العدد الحالي ٨٠٠ مليون نسمة. وهذا يعني أن عدد سكان الهند سيتجاوز عدد سكان الصين إذا بقيت خطة تحديد النسل المعتمدة اليوم في الصين على حظها الحالي من النجاح.

والواقع ان النمو السكاني في آسيا يجعل معالجة مشكلات التنمية اكثر صعوبة. ففي العام ٢٠٠٠ سيزيد مجموع عدد سكان الهند والصين على ملياري نسمة في حين كان عدد سكان العالم كله مليارين ونصف مليار في العام ١٩٥٠. ومعنى ذلك أن الوظائف الاضافية المطلوبة في آسيا بين اليوم والعام ٢٠٠٠ تساوي مجموع عدد الوظائف القائمة اليوم في دول الغرب الصناعية.

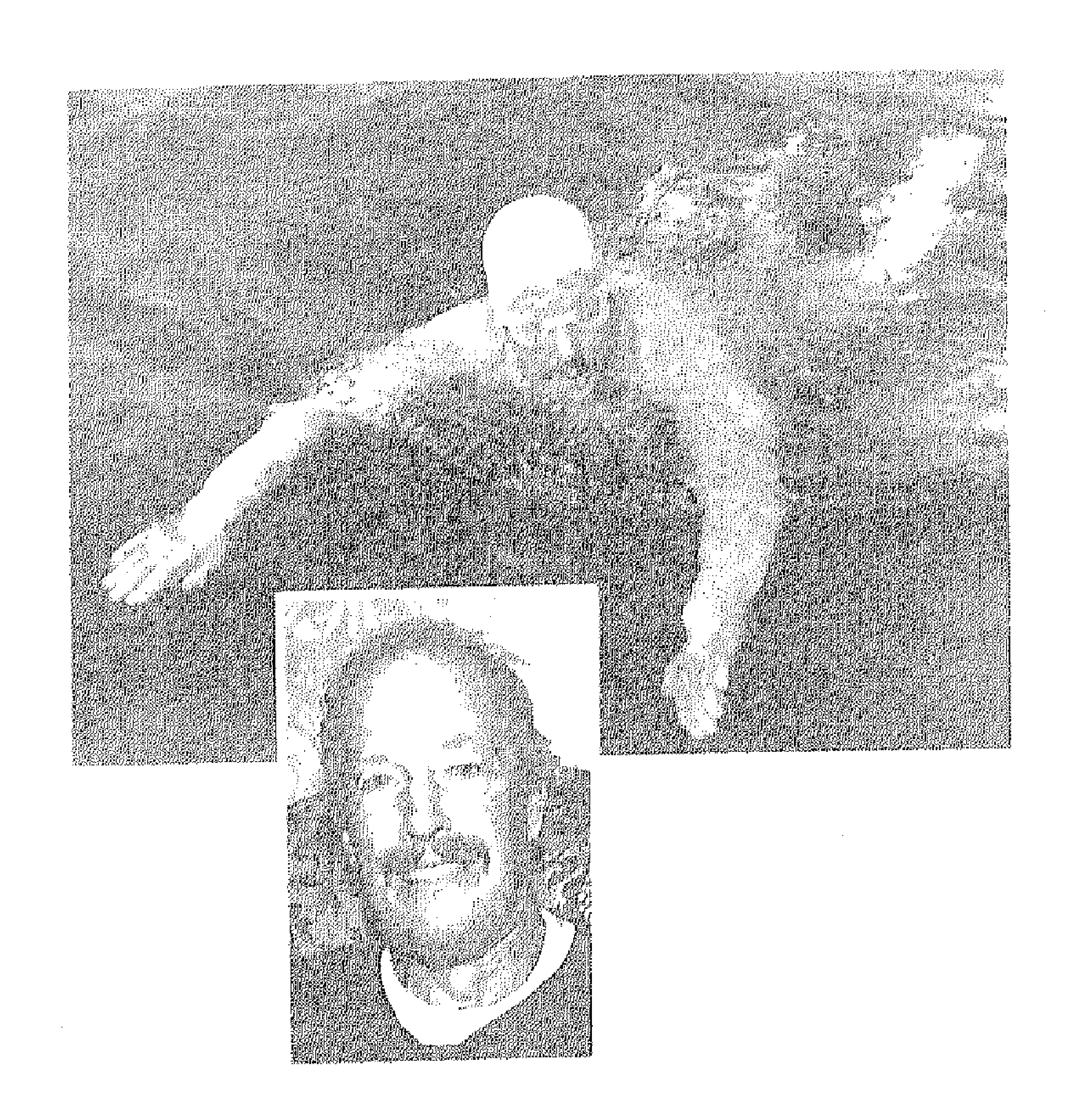
والمساهمات المالية في مشاريع تحديد النسل هي الآن في انخفاض. فمجموع هذه المساهمات التي تأتي من الغرب ومن دول العالم الثالث لا يتجاوز المليار دولار سنويا. إلا أن هذا النوع من المساهمة قد يكون أفضل ما يقدمه الغرب الى مشاريع التنمية في العالم. ويرى ستيفن سندنغ الموظف في وكالة التنمية الدولية في الولايات المتحدة أن "ما يحدث في آسيا سيقرر الى حد بعيد مجمل الاتجاهات المتعلقة بعدد السكان في العالم."

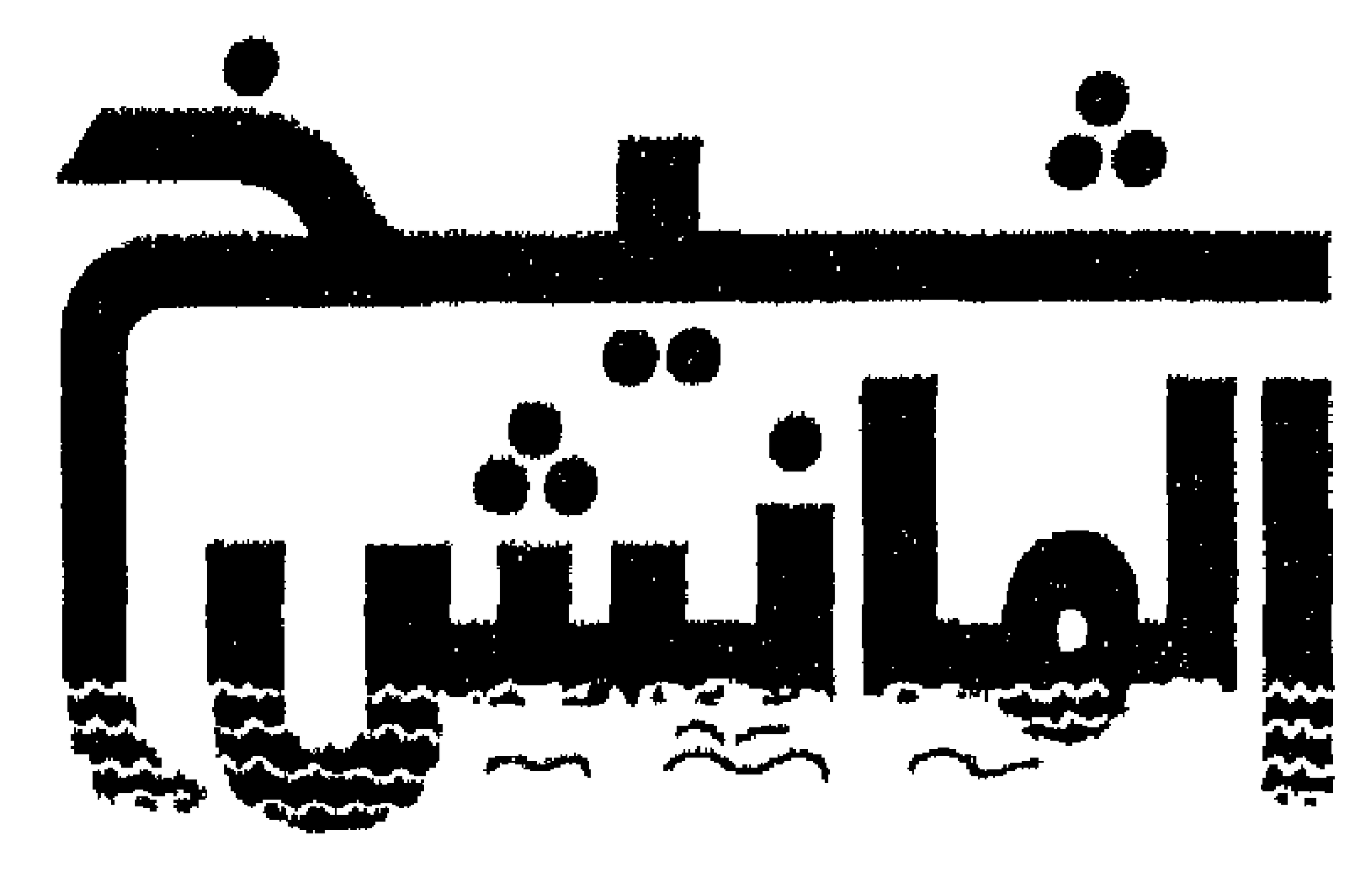
■ براناي غوبت

تجربة من نوع آخر

الفتاة لصديقها: "لقد مررت بثلاث تجارب حب" حتى الآن، بحيث بت أطمح الى تجربة من نوع آخر... كالزواج."

ا.ف.





في محاولته الاولى عبور بحر المانش انتشل هذا السبّاح في حال من الهذيان ثم غاب عن الوعي. فما الذي دفعه الى تحدي الموت ثانية؟

صباح ٢٨ أغسطس (آب) ١٩٨٢ انطلق آشبي هاربر في رحلة لم يسبق لأحد في مثل سنه أن أتمها، وهي عبور بحر المانش (القناة الانكليزية) سباحة. لم يكن عمله تحدّيا للصعاب فحسب، بل لتجربته السابقة كذلك. فهو حاول قبل سنة تحقيق هذا الانجاز وكادت المحاولة أن تؤدي الى عواقب فاجعة.

لماذا اذاً يكرر المحاولة؟ ما الذي حدا هذا الرجل على مواصلة السعي الى تحقيق حلم أخفق في بلوغه أكثر من ٨٠ في المئة من الذين حاولوا. الجواب يكمن في حادث فاجع من الماضي.

ولد آشبي تايلور هاربر في أول أكتوبر (تشرين الاول) ١٩١٦ في

Photos: Jane Randall and (inset) Chris Nelson / Trafalgar Photographic Agency

واشنطن كروسنغ، ولاية نيوجرزي. وتخرّج في جامعة برنستون عام ١٩٣٩ متفوقاً في دروسه مع تنويهات بامتياز في كرة القاعدة وكرة القدم والسباحة. وفي نزهة سباحة في ميدلبوري (ولاية فرمونت) التقى زميلة له في جامعة كورنيل اسمها مادج بالمر، وتزوجا عام ١٩٤٤.

طوال سني عمله كمدير تربوي في مدارس عدة في الامريكتين الشمالية والجنوبية، وكمدير لفيلق السلام في غواتيمالا، كان لسباحة المسافات الطويلة دور حاسم في حياته. وغدت بحيرة آتيتلان في غواتيمالا الشهيرة بأن "لا قعر لها" المكان المفضل حيث تمضي العائلة نزهاتها. واشترى هاربر منزلا في ستون هاربر في ولاية نيوجرزي لأن له موقعا يواجه المحيط. وهكذا نشأ أولاده الاربعة فريد ومارجي والتوأمان ديك وديف يمارسون الرياضة البدنية النشطة.

وكان ديك أبيض الشعر محباً للهو، وهو أجهد نفسه أكثر من اخوته جميعاً كي يضاهي انجازات والده الرياضية. وجرب مقدرته في الالعاب الرياضية المختلفة، في كرة القدم والسباحة وكرة المضرب وكرة السلة وسباقات العدو.

لكن كارثة حلت بالعائلة بُعيد منتصف ليل ١١ مارس (آذار) ١٩٧٧. فقد كان ديك طالباً في كلية ماونت هود في مدينة غريشام، ولاية أوريغون. وكان في تلك الليلة راكبا سيارة، فانزلقت هذه واصطدمت بعمود كهرباء وشبت فيها النار. وانفعلت جمجمة ديك في الحادث.

حين وصل آشبي ومادج هاربر الى المستشفى في آلبوكرك (ولاية نيومكسيكو) حيث كانت العائلة استقرّت عام ١٩٦٤، كانا في حال انهيار. وأجريت للفتى جراحة شقت فيها جمجمته، لكن الضرر الذي لحق بدماغه كان بالغا ولم يتوقع له أن يعيش بقية ذلك اليوم.

في تلك اللحظات المفعمة بالقنوط والذهول قالت ممرضة للأم: "لا تنسي، ثمة أمل في أنه لا يزال قادراً على سماع صوتك." وسحرت هذه الكلمات الأم الملتاعة فجذبت كرسياً الى جوار سرير ابنها وأمسكت بيده وراحت تهمس في أذنيه كلمات الامل والايمان وذكريات عاشها.

واصلت الكلام طوال ٢٠ ساعة في اليوم. وفي ساعة متقدمة ذات ليلة، فيما هي قابضة على يد ديك تكلمه عن حادث حصل أيام ممارسته الرياضة، أحست بضغط خفيف من ابهام يده. لقد حققت الاتصال المنشود. ففي مكان من ذلك الدماغ المهشم بلغ صوتها الهدف.

في ١٠ ابريل (نيسان) بعد شهر من الحادث استعاد ديك وعيه. وفي ٢٥ مايو (أيار) خرج من المستشفى وهو في حال مخيفة من الهزال حاملا في جسمه معضلات صحية عدة. كان لا يزال يعاني اضطرابات في الرؤية وفقدان التوازن وصمما في اذنه اليمنى وخللا في احد اوتاره الصوتية الذي كان يصدر صوتا أجش ثخيناً. غير أنه بدافع من قناعته ان صحته البدنية انقذته من محنته، صمم على أن يستعيد تلك الصحة.

رجع الى المنزل في ستون هاربر وقد عاد وزنه الى مستوى يقرب من المعتاد بعد شهرين من المعالجة الفيزيائية (★). فنذر انه في يوم من الايام سيعود للتباري في الملاعب الرياضية. وأخذ يتردد على الشاطىء ليركض كل يوم بضعة أمتار زيادة على اليوم السابق. وواصل التمرين بتشجيع من العائلة والاصدقاء حتى استطاع أخيرا ركض مسافة ٢٣ كيلومترا على الشاطىء. وفي خريف ١٩٧٨ عاد الى بيته في آلبوكرك والتحق بجامعة نيومكسيكو للحصول على درجة علمية في المعالجة الفيزيائية.

التحدي الاكبر – في هذا الوقت أيضا أخذ يراود فكر آشبي أمل بتحقيق هدف. ففي أثناء رحلة عمل الى غواتيمالا في توفمبر (تشرين الثاني) ١٩٧٧ نجح في اكمال سباق لمسافة ثمانية كيلومترات عبر بحيرة آتيتلان مع سباحين أصغر منه سناً بكثير. كانت التجربة مثيرة وأخذت الاحلام تراود آشبي. فقد كانت له اللياقة البدنية وقوة الاحتمال اللتان يتمتع بهما رياضي له نصف عمره. ترى هل يقوى على مواجهة التحدّي الاكبر: عبور بحر المانش سباحة؟

كانت الفكرة جريئة. ففي غضون مئة وسنتين منذ ما قهر بحر المانش سباحة، لم يتمكن من عبوره أكثر من ٢٠٠ سباح، ومن بين هؤلاء واحد فقط تجاوز السن الخمسين. ففي أضيق مواضعه يبلغ عرض هذا الممر المائي ٣٣،٢ كيلومترا. ولم يسبق لآشبي أن قطع مسافة تزيد على ثمانية كيلومترات في سباحة واحدة. ولكن في ١٤ اكتوبر (تشرين الاول) ١٩٧٩ عبر جايمس كونسيلمان بحر المانش سباحة، وكان مدرباً رياضياً في جامعة إنديانا في الثامنة والخمسين من العمر.

وكان هذا الحافز الحاسم. وباشر آشبي تدريباته اليومية في حوض السباحة في اكاديمية آلبوكرك حيث هو الناظر الاول، وصمم على اقتحام بحر المانش في صيف ١٩٨١ وهو في الرابعة والستين من العمر.

منذ البداية كان ديك هاربر أكثر انصار والده حماسة. وكان في هذا الوقت يقطن مسكناً خاصاً ويتابع دراسته بنجاح. وهو ثابر على الاشتراك في سباقات العدو. وذات ليلة في أواخر يناير (كانون الثاني) بينما كانا جالسين معا سأل ديك أباه: "يا أبي، هل انت مزمع حقاً على الامر؟"

فهزّ آشبي رأسه بتصميم وقال: "أجل يا ديك."

أشرق وجه ديك ابتهاجاً وسأل أباه وفي صوته الاجش نبرة استعطاف: "يا ابي، هل تسمح لي بأن أكون في القارب المواكب؟"

أجاب الوالد: "بل سأكون فخوراً بذلك." وعقد الأب والأبن العهد بمصافحة اليدين.

لكن القدر شاء غير ذلك.

(★) المعالجة الفيزيائية أو المداواة الطبيعية هي معالجة المرض بالوسائل البدنية والميكانيكية كالتدليك والتمارين الرياضية والماء والضوء والحرارة والكهرباء.

ففي ٢٨ فبراير (شباط) ١٩٨١ تخلف ديك عن موعد للقاء أمه أمام المسرح. وقلقت مادج من تخلفه وتوجهت بسيارتها الى مسكنه فوجدته في ثياب العدو ممدداً على سريره كأنه نائم. وعندما حاولت ايقاظه لاحظت أن في رأسه جروحاً جديدة فوق الندب القديم. واكتشف الاطباء الذين استدعوا ان ديك قضى نحبه قبل ساعات. وبدا أنه سقط وأصيب في رأسه أثناء هرولته اليومية. وهو تمكن من العودة الى منزله، لكنه سرعان ما انهار بانتفاضة تشنجية ناجمة عن السقطة.

السؤال الهاجس – كان آشبي لا يزال في لوعة على ابنه حين خاض مياه بحر المانش في ٩ أغسطس (آب) ١٩٨١ ليصارع رداءة الطقس ولدغات السمك الهلامي (قنديل البحر) والغثيان المتواصل وتحولات المد البحري غير المتوقعة. وظل يسبح ١٣ ساعة متواصلة فقطع مسافة ٣٥ كيلومتراً. ولكن قبل خمسة كيلومترات من بلوغه الهدف انتشل من الماء في حال من الهذيان وانهار على متن القارب الذي كان يواكبه.

قال آشبي في اليوم التالي انه لن يحاول السباحة بعد ذلك ابداً. غير أنه بعد نقاهته في ستون هاربر اخذ يفكر في اخفاقه، وعادت به الخواطر الى ابنه ديك الذي رد الكيل كيلين بشجاعة وأبى ان يدع الحظ المعاكس يقهره، وهو الذي سأله ذات ليلة: "أبي، هل أنت مزمع حقاً على الامر؟"

ذلك السؤال الهاجس والصوت الأجش والوجه الوسيم على رغم ما فيه من ندوب الذي اشرق ابتهاجاً بأمل النجاح، كل هذه كانت فوق طاقة احتمال آشبي. وبعد اسبوع من المواجهة الأولى مع بحر المانش اعلن آشبي انه سيكرر محاولة عبوره سباحة. وفي اغسطس (آب) ١٩٨٢ عاد الى بريطانيا برفقة ديف شقيق ديك التوأم.

تقرر أن تجرى المحاولة يوم الخميس في ٢٦ اغسطس (آب) في احدى فترتي الجزر البحري الذي يحدث مرة واحدة كل أسبوعين حين يكون حجم المياه المتدفقة بين الأطلسي وبحر الشمال في مستواه الادنى. ولكن في الرابع والعشرين من ذلك الشهر وبدافع من خاطرة مفاجئة قال آشبي: "ديف، لن نذهب يوم الخميس، بل سنذهب في الثامن والعشرين من الشهر."

ولم يكن ثمة مجال للخطأ في تحديد مغزى هذا التاريخ، انه يصادف ذكرى مرور ١٨ شهراً على وفاة ديك. وتنظم محاولات السباحة عبر المانش وفق جداول صارمة ولا يسمح لأي سباح باختيار الموعد الذي يريد. ولكن في ليلة ٢٥ اغسطس (آب) ساء الطقس فألغيت المحاولة. أما امكان تنفيذها في ٢٨ منه فكان شبه معدوم بسبب الريح الشديدة وهياج البحر اللذين توقعتهما التقارير الجوية. وتجاهل آشبي ما جاء في التقارير بكل رصانة. ولطعام العشاء في السابع والعشرين من الشهر طلب طبقاً كبيراً من المعكرونة، وهي الوجبة الغنية

بالنشويات (كاربوهايدرات) التي يتناولها السباحون في اليوم السابق للمحاولة. ثم اخلد الى الراحة في انتظار الدعوة المرتقبة. وجاءت الدعوة في التاسعة مساء بصوت ربان القارب المواكب الذي اعلن بنبرة إثارة: "ثمة انفراج في الطقس، سنذهب غداً."

"واصل السباحة يا أبي" – في الساعة السابعة والدقيقة الثالثة والاربعين من صباح اليوم التالي خاض آشبي مياه المانش على شاطيء مدينة دوفر البريطانية في طريقه الى رأس غرينيه في فرنسا. وتنص الانظمة الرسمية لجمعية سباحي المانش على ان السباح يجب ان يخوض الماء سيراً على قدميه انطلاقاً من احد الشاطئين، ثم يسبح الى الشاطيء المقابل حيث عليه ان يخرج من الماء ويخطو ثلاث خطوات على الاقل من دون مساعدة احد. وخلال السباحة لا يسمح له بأن يلمس القارب المواكب او اي شخص فيه. اما الاغذية السائلة التي تعطى له مرة كل ساعة فيتناولها وهو يسبح واقفاً، ويكون في القارب موظف رسمي للتأكد من التقيد بهذه الانظمة.

بعد ساعة واحدة بدأت يدا آشبي تنتفضان بتقلصات عضلية. وفي السنة السابقة كان يقاوم الألم والغثيان بالتركيز على تحريك ذراعيه وبالتنفس العميق. اما الآن فهو يحصر تفكيره في ابنه الراحل.

طوال ثماني ساعات ساعدت السماء الصافية المشرقة والتيارات المؤاتية في تقدم آشبي. ولكن بعدما قطع ٣٣ كيلومتراً أخذ دفق مد قوي منطلق من الساحل الفرنسي يعيق جهوده. وللمرة الاولى استحوذ القلق على ديف هاربر. وأخذ آشبي يشرد مبتعداً عن القارب، وتضاءل معدل حركات ذراعيه الى ٤٩ حركة في الدقيقة، وهذا يقل حركة واحدة عن المعدل المعتبر ضرورياً للاستمرار. غير ان آشبي ظل مبتهجاً وثابر على التقدم. وقرر ديف ان يدعه يواصل السباحة.

بعد ذلك اصبحت تحركات المد والجزر المخيفة المتدفقة من المحيط الاطلسي العدو الداهم. وأخذ ديف يقاسي العذاب. فلم يكن في وسع آشبي ان يشق طريقه عبر هذا الفيض العارم بينه وبين البر. وناداه ديف بقلب مثقل بالأسى: "انت الآن على بعد اربعة كيلومترات من رأس غرينيه، لكن حركة البحر تدفعك نحو مدينة كاليه." وصمت ينتظر الجواب.

كان مغزى هذا الكلام واضحاً لآشبي، أي انه لن يكون قادراً على بلوغ اقرب نقطة من اليابسة. وكان عليه اما ان يصارع التحركات البحرية العارمة ويسبح الى نقطة ابعد جنوباً على الساحل الفرنسي، واما ان يتخلى عن المحاولة. وتساءل: ماذا يمكن ان يقول ديك في مثل هذا الموقف؟ وفي تلك اللحظة اليائسة عرف الجواب، وهو: "واصل السباحة يا أبي!" وخيل اليه انه يسمع الكلمات بذلك الصوت الاجش.

صاح آشبي: "اني سأواصل السباحة."

هبط الظلام وبزغ الهلال ينير صفحة المياه القاتمة بنوره الخافت. وكافح آشبي للحاق بأنوار القارب المترافقة، لكن عناصر الطبيعة كانت فعلت فيه وضعضعته.

وتعالى صوت يقول: "يا أبي!"

فرفع آشبي رأسه ورأى طيفاً في الماء يلوح له بذراعيه. وتملكه العجب وتساءل: هل اصبت بالهلوسة؟

وناداه ديف: "يا أبي، دع الهلال حائداً عن خطك بزاوية كعقربي الساعة الثانية، واسبح في محاذاتي."

كان ديف نزل الى الماء. وغمرت فورة من القوة المتجددة جسد آشبي وهو يحرك ذراعيه سابحاً نحو ابنه الذي بقي يلوّح له. وهكذا، جنباً الى جنب طوال ٢٠ دقيقة، ظلا يصارعان الأمواج الهائجة. وفجأة اصطدمت قدم آشبي بشيء... انزل قدميه واذا به يقف على أرض البحر.

بعد ثلاث عشرة ساعة و٥٢ دقيقة من لحظة خوضه مياه بحر المانش، وبعدما قطع ٤٥،٩ كيلومتراً، وطأ هاربر الشاطىء قرب فيسان في فرنسا. وقبل ثلاثة وثلاثين يوماً من عيد مولده السادس والستين اصبح السباح الاكبر سناً بين عابري المانش.

كان ديف في انتظاره. وقبض آشبي على يده الممدودة وقال "الحمد لله." كانت هاتان الكلمتان كل ما قاله، ولكن ليس كل ما جال في فكره. وفيما هو يمسك يد الابن الذي شجعه في اللحظات الاخيرة كان يعرف انه على الشاطىء المظلم هناك في تلك الليلة المجيدة كان ايضاً في حضور ابن آخر.

"يا أبي، هل أنت مزمع حقاً على الأمر؟"

- اجل يا ديك.

■ **وليم بوكانان**

صياد خائب

فيما الاقارب والجيران يتحادثون عن حصيلة رحلتهم لصيد السمك ذلك النهار انبرى جدي، الذي لا يحالفه الحظ عادة، الى افراغ كمية سمك كبيرة من جعبته. وهنا قال أحدهم: "أراهن على أنك اشتريت هذا السمك ولم تصطده."

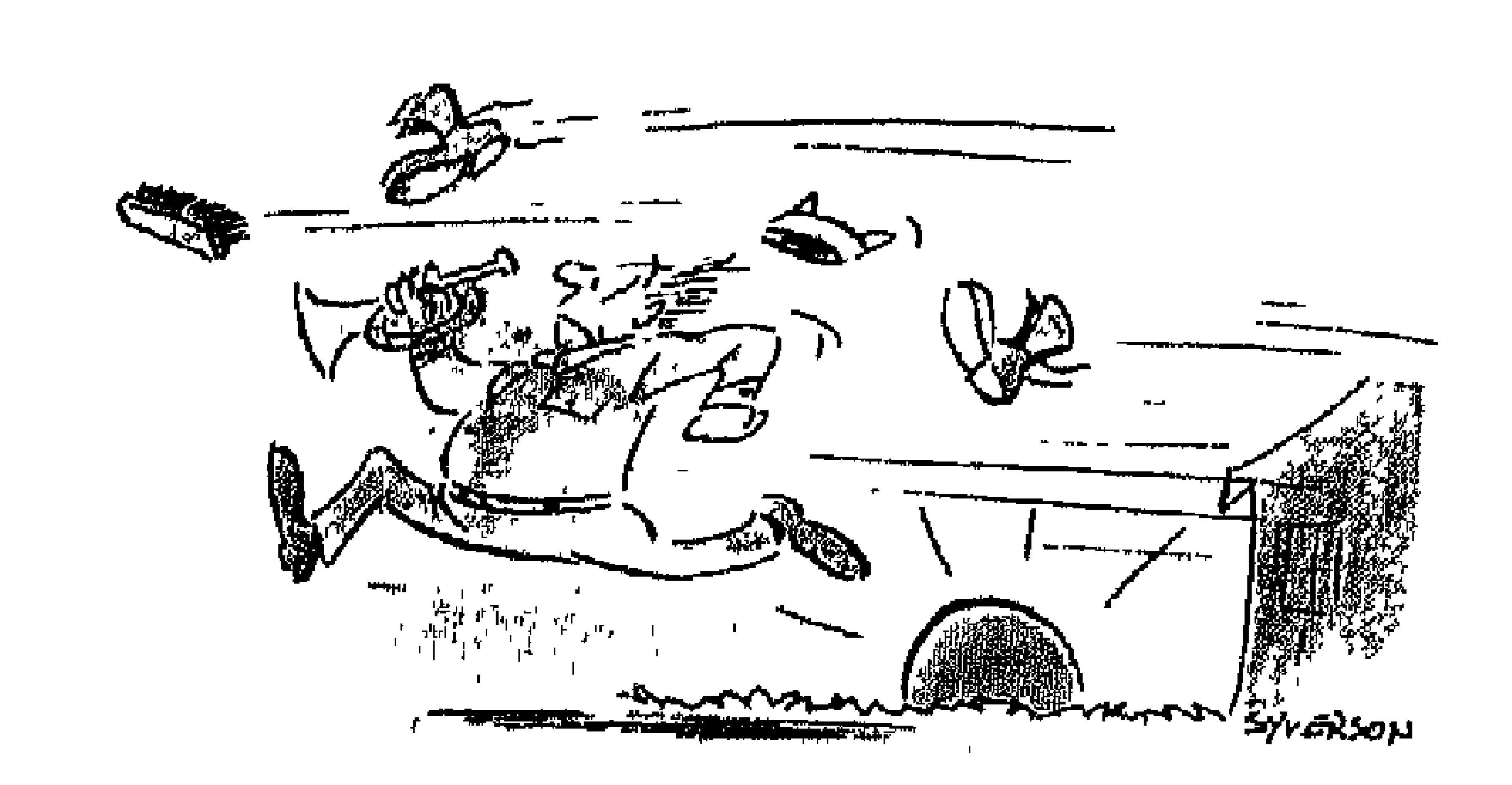
واقتنع جميع الحاضرين بالرأي ولم يعيروا احتجاجات جدي آذاناً صاغية، الى ان هبت أمي لنجدته: "دعوني أؤكد لكم أنه اصطاد هذا السمك بنفسه اليوم."

وطفح وجه جدي حبوراً وطلب من أمي أن تبرهن عن صحة قولها. فأضافت: "انهم لا يبيعون هذا النوع الرديء من السمك في المحلات التجارية."

د.م.ش.

لا شيء يُدهش شاباً أكثر من معرفته أن أحداً وقع في حب أخته.

١٠١.



الضحك خير دواء

اجتماع غيابي

تغيب مدير شركة عن أحد الاجتماعات الاسبوعية، ولما عقد الاجتماع اللاحق بادر الموظفين بسؤاله: "ماذا كان موضوع اللقاء الاخير؟" فجاءه الجواب: "أنت."

ل.ن.

أريكة السلام

بعد أشهر من الحياة الزوجية الهادئة اختلف زوجان شابان للمرة الاولى. ولدى التفكير في الامر قررت الزوجة أن تنام في سرير آخر. وهكذا انتزعت وسادة وغطاء من الخزانة ووضعتهما على أريكة في غرفة الجلوس. وألقت نفسها على الأريكة لتجد أنها سقطت فوق زوجها.

و.ب.

التربية العصرية

ألاحظتم كيف بات المربون العصريون يتحاشون توجيه ملاحظات قاسية الى التلاميذ؟

على دفتر علامات ابني قرأت أخيراً الملاحظة الآتية: "لديه طرق خلاّقة في استخدام الوسائل البصرية." ولما استوضحت الادارة تلك الملاحظة سمعت الآتي: "انه ينسخ فروضه ببراعة عن جاره في الصف."

ا.ك.

اقطاعي معاصر

بعد شرائنا منزلا ريفياً جديداً باشر زوجي تنظيف الحدائق المحيطة به يساعده ولدنا المراهق. وراق العمل زوجي وقال مسروراً ذات صباح: "هذا يجعلني أشعر أني من اقطاعيي القرون الوسطى."

وعلى الفور اجابه ابننا: "أجل يا أبي! لكن المشكلة انك لا تملك سوى عبد واحد."

ر.و.

هاجس المرأة

سألت المرأة زوجها في عيد ميلادها: "لا اظن اني ابدو في الخامسة والثلاثين. ما رأيك؟"

– معك حق. لكنك كنت تبدين في هذه السن من قبل.

و.ب.

مشاكل الامية

سأل رجل صديقه: "هل لديك مشكلة؟ انك تبدو قلقاً."

– لقد ضاع كلبي.

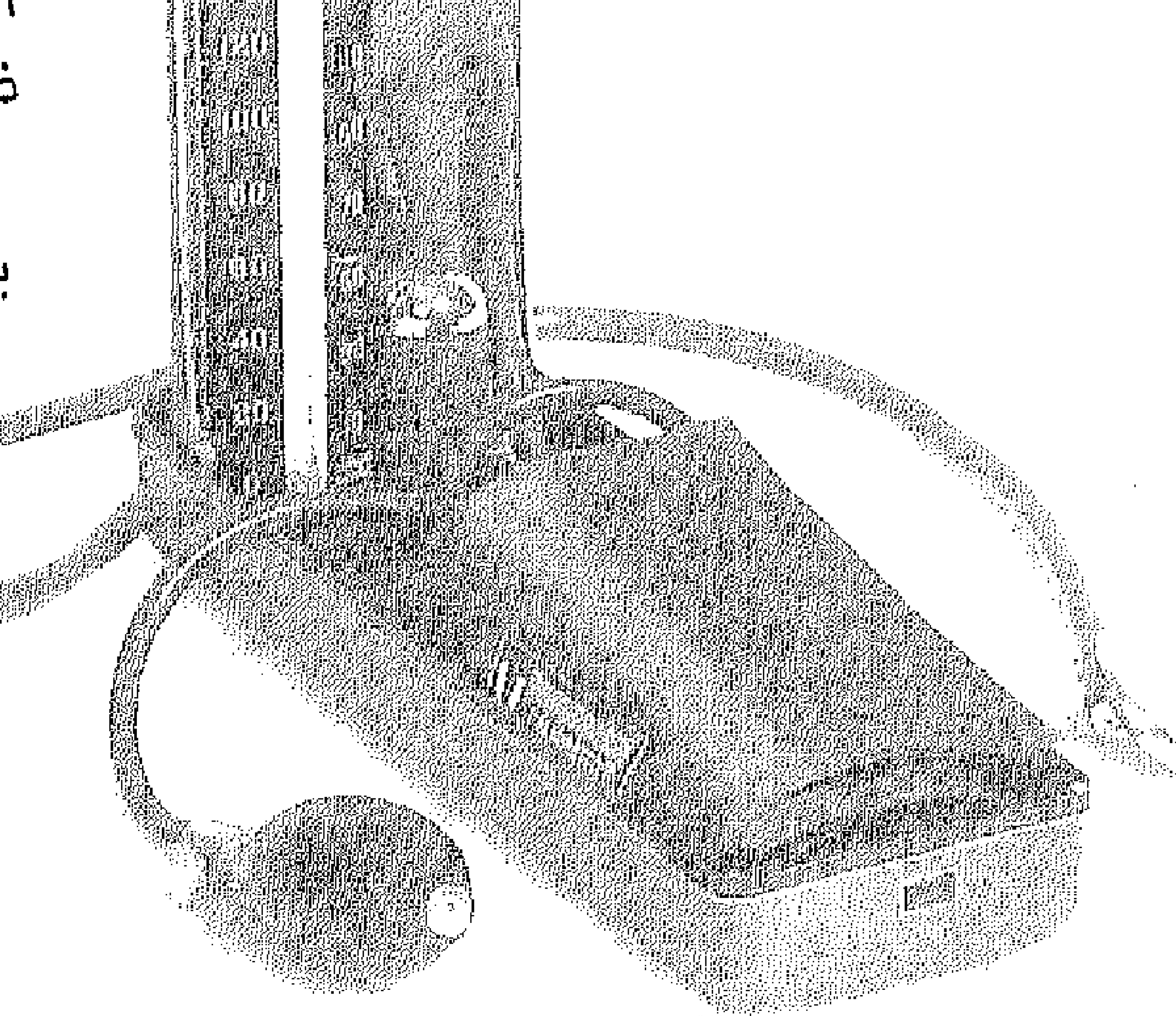
"وهل فكرت في نشر اعلان في صحيفة؟"

– كيف افعل هذا والكلب لا يقرأ؟

ف.ل.

ضَغط الـدّم
خفضهُ بَين يَديكَ

ضغط الدم هو السبب الرئيسي للنوبات الدماغية والقلبية وخلل الكلى. ولكن بات في الامكان قهر هذا "القاتل الصامت" بفضل الدراسات الحديثة ومن غير عقاقير في احيان كثيرة



لم تظهر لديك أعراض ولا ألم، ولا أتى عليك حس بالمرض. ولكن بعد ربط كفة حول ذراعك ونفخها يقطب الطبيب جبينه وينقل إليك الخبر السيىء، وهو أنك واحد من الملايين الذين يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم.

وبما أن ضغط الدم يمكن أن يختبىء في جسمك من غير أن تدري

به، فقد أُطلق عليه اسم "القاتل الصامت". وهو السبب الاول للسكتات الدماغية وعامل رئيسي في النوبات القلبية وخلل الكلى.

لكن ثمة جانباً مشرقاً للأمر، وهو أن العلم بات قادراً على انتزاع فتيل الخطر والتحكم بهذا المرض. وفي وسع الطبيب المختص أن يعطيك علاجاً يلائم وضعك، انطلاقاً من درجة ارتفاع ضغطك ونمط عيشك والتعديلات التي يمكنك إدخالها على اسلوب حياتك.

ان معدل ضغط الدم لدى الشخص البالغ هو ١٢ على ٨ (١٢٠ على ٨٠) أو أقلّ. والرقم الاول أو الاعلى يشير الى الضغط الانقباضي، أي ضغط الدم على جدران الشرايين خلال خفق القلب. أما الرقم الآخر أو الأدنى فيشير الى الضغط الانبساطي الذي يحصل بين ضربة وأخرى، أي خلال عملية امتلاء القلب بالدم واسترخاء جدران الشرايين.

وإذا زاد الضغط الانبساطي على ١٠،٥ (١٠٥) وحافظ على هذا المعدل، فهذا نذير بارتفاع غير طبيعي، وإن يكن معتدلا، في ضغط الدم. وهو يقتضي مراقبة مستمرة. أما اذا زاد الضغط الانبساطي على ١١،٥ (١١٥) فهذا يشير الى ارتفاع حادّ. ويُعَدّ الضغط الانبساطي الذي يراوح بين ٩ (٩٠) و١٠،٤ (١٠٤) مقبولا ولكن مرتفعاً، علماً أن ثلاثة أرباع الاشخاص الذين يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم يقعون ضمن هذه الخانة.

وبعدما كان الضغط الانبساطي المراوح بين ٨ (٨٠) و٨،٩ (٨٩) يُعدّ طبيعياً وسليماً، بات الجسم الطبي يثير الشكوك حوله، نظراً الى أن الطب اليوم منشغل بالوقاية وليس مقصوراً على العلاج. وإذا كنت في هذه الخانة، فأنت لا تحتاج الى علاج. ولكن من الضروري أن تخضع لقياس ضغطك مرة أو مرتين سنوياً للتأكد من عدم ارتفاعه فوق هذا الحد. وفي حال ارتفاعه هناك ثلاثة أنواع رئيسية من العلاج:

١. العلاج بالعقاقير

العلاج الطبي المتبع اليوم ناجع جداً بالنسبة الى الاشخاص الذين يعانون ارتفاعاً في ضغط الدم. والخطوة الاولى تقوم على وصف دواء مدرّ للبول. وهذا النوع من العقاقير يمكن أن يخفض الضغط عبر التخلص من السوائل والاملاح (الصوديوم) الزائدة في الجسم.

هذه الخطوة كافية بالنسبة الى كثيرين. وفي حال عدم جدواها يلجأ الطبيب الى وصف عقار صادّ للعنصر البائي، وهو نوع من الادوية يصدّ العمل المنبه الذي يؤدّيه الجهاز العصبي الودّي (السمبثاوي) والذي يدفع القلب الى المزيد من الجهد.

أما المرضى الذين لا تنفع هذه الخطوة في خفض ضغط الدم لديهم الى معدله الطبيعي، فيحتاجون الى خطوة ثالثة تقوم على اعطائهم عقاراً يعمل على توسيع الاوعية الدموية الضيقة. ويمكن الانطلاق من هذه المرحلة لوصف عقاقير أقوى اذا دعت الحاجة.

ولكن لا يخلو أي دواء من تأثيرات

جانبية ممكنة. فبعض مدرّات البول قد تسبب التعب وضعف العضلات وتشنج الرجلين وهبوط نسبة البوتاسيوم في الجسم وارتفاع نسبة الحمض البولي. وبعض صادّات العنصر البائي قد يبطيء عمل القلب والنبض أو يزيد حدة الربو أو يسبب التعب والخمول. وبعض موسّعات الأوعية الدموية قد يزيد من سرعة دقات القلب ويسبب الصداع والزكام وحصر السوائل. وغالباً ما يستطيع الاطباء تعديل الادوية للتفريج عن المرضى الذين يعانون آثاراً جانبية.

٤ - العلاج بتعديل نمط الحياة

معظم الاطباء يباشرون العلاج بالعقاقير اذا كان الضغط الانبساطي يزيد على ١٠ (١٠٠). وهناك أقلية تصف الادوية اليوم اذا كان هذا الضغط قريباً من ٩ (٩٠). لكن الكثير من الاطباء يصف الادوية لمرضى الضغط الذين يعانون مرضاً في الاوعية الدموية أو وزناً زائداً أو يدخنون. ومن العناصر التي تفاقم خطر ضغط الدم: الاجهاد المفرط، ارتفاع نسبة الكولستيرول، داء السكري، ضغط الدم المرتفع في تاريخ العائلة.

الا أن أحدث الطرائق لمعالجة أولئك الذين يعانون ارتفاعاً معتدلا في ضغط الدم تقوم على مباشرة التصدي للمسألة بعيداً عن الدواء. ومن الامثلة على ذلك أن كثيرين من ذوي السمنة يستطيعون خفض ضغط الدم لديهم عبر إنقاص وزنهم بين خمسة كيلوغرامات وعشرة. وفقد الوزن يعني تقليص حجم الخلايا التي يحتاج الجسم الى ضخ الدم إليها، وبالتالي إنقاص الضغط.

وقد درج المعنيون على توجيه أصابع الاتهام الى الملح كسبب رئيسي لارتفاع ضغط الدم. ومعظم الاطباء يشير على المرضى بالاقلال من الملح في طعامهم. كما يشجعونهم على الطبخ بلا ملح وإقصاء المملحة عن المائدة واجتناب اللحوم المدخنة والمقددة والبطاطا المقلية وسواها من المآكل المالحة.

الا أن عدداً متزايداً من الاطباء بات يعيد النظر في تلك النصائح التقليدية القائمة على حظر الملح. ويذهب هؤلاء الى أن ثمة أسبابا عدة لارتفاع ضغط الدم، وأن الملح واحد منها. ومن الاسباب الاخرى ارتفاع نسبة الرينين، وهو هرمون تصنعه الكلية وينظم الضغط. وربما كان اجتماع الملح والرينين عاملا على ارتفاع ضغط الدم في بعض الاحيان. وهناك عوامل يمكن التصدي لها، مثل أمراض الكلية والغدة الكظرية (قرب الكلية). واذا وصف لك الطبيب دواء او نظاماً غذائياً ضد الاملاح ولم يهبط معه ضغطك الدموي خلال شهر، فاطلب منه أن يجري لك فحصاً جديداً لقياس نسبة الرينين والصوديوم في الدم لتحديد نوع ارتفاع الضغط الذي تشكو منه.

وفضلا عن الاشارة الى تخفيف الملح، ينصح معظم الاطباء مرضى الضغط المرتفع بتخفيف القهوة والتبغ، إذ ان الكافيين والنيكوتين عنصران منبهان، كما ينصحونهم بعدم تناول المشروبات الكحولية.

والكثيرون من الاطباء يحثون المرضى على ممارسة ضروب الرياضة في الهواء الطلق، بما فيها الهرولة والسباحة والعدو الوئيد وركوب الدراجة الهوائية.

٣ - العلاج بالاسترخاء

اذا قرأت العبارة السابقة بصوت مسموع، ارتفع ضغط الدم لديك. وهو يرتفع أكثر اذا تحدثت الى شخص آخر، ولاسيما اذا كان مديرك في العمل. واذا تحدثت الى شخص من الجنس الآخر ولم تكن متزوجاً، فربما ارتفع ضغطك أكثر مما يرتفع لو كنت متزوجاً.

ان ضغطك الدموي يعلو ويهبط عشرات المرات يومياً تبعاً لما تشعر به أو تفعله. وهذا الترجُّح يحصل لدى كل منا، لكنه أكثر حدة بالنسبة الى ذوي الضغط المرتفع. ولقد كان اكتشاف هذه الظاهرة اساساً لأحدث طرائق العلاج، ألا وهي مكافحة ضغط الدم من طريق التحكم بالاجهاد اليومي.

وفي العيادة النفسية - الجسدية في جامعة ماريلاند وجد الاستاذ جيمس لينش أن نسبة ضغط الدم ترتفع خلال المحادثة تبعاً لارتفاعها قبل بدء الكلام. وهذه النسبة ترتفع لدى الاناس العاديين بين ١٠ و٢٠ في المئة. لكنها لدى ذوي الضغط المرتفع قد تزيد حتى ٥٠ في المئة خلال الكلام.

والكثير من المرضى اليوم يتحكم بضغط الدم عبر الاسترخاء، وهو علاج ابتكره الدكتور هيربرت بنسون من كلية الطب في جامعة هارفرد. ويقتضي هذا العلاج أربعة شروط بسيطة: الجو الهادئ، الوضع المريح (جلوساً أو اتكاء)، تكرار كلمة أو صوت أو جملة مع كل شهيق وزفير، تجاهل الافكار الاخرى.

والابحاث التي اجريت على هذه الطريقة أثبتت جدواها. فاراحة الذهن والجسد تحاكي بعض عقاقير الضغط أثراً. والاكثر من هذا أن ضغط الدم يحافظ على درجته المنخفضة بعد وقف تمرين الاسترخاء ومواجهة إجهاد الحياة اليومية.

ان كلا منا يواجد أموراً مزعجة مثل رنين أجراس الهاتف وهدير صفارات سيارات الشرطة والاطفاء والاسعاف، كما يواجه أموراً مريحة كمنظر الاشجار والمياه المنسابة والسماء الصافية. ويقول الدكتور آرون كاتشر أستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا: "في إمكاننا خفض ضغط الدم باختيارنا ذلك الشيء في العالم الخارجي الذي نود التركيز عليه."

ويلجأ بعضهم الى أساليب استرخاء بسيطة مثل مراقبة جدول أو ساقية، فيما يجد آخرون راحتهم في صحبة كلب أو هر.

والعلاج الفعال لضغط الدم يعتمد في النهاية على الشخص المعني وطبيبه. وربما كان الجواب في الغذاء أو في الدواء أو في التحكم الارادي أو في هذه الثلاثة معاً. وبفضل طرائق العلاج الحديثة هذه يمكن ذوي الضغط المرتفع أن يعيشوا حياة طويلة وفاعلة.

■ كلير سفران



عندما يموت أب أو أم،
يتنازع الأولاد على المقتنيات الخاصة.
هنا بعض خطوات عملية لمعالجة هذه المشكلة

من يرث
متاع الأسلاف؟

حين فقدت جانيت والديها على أثر حادث سيارة، هدها الحزن وأرهق أعصابها. لكن ألمها ازداد بفعل المناحرة التي حصلت بينها وبين أخيها توم.

وقالت جانيت "كنا صديقين يحب أحدنا الآخر. غير أني لا أصدق كيف تصرف توم حيال مجموعة الاواني الفضية التي كانت تملكها أمي والتي كانت تسمح لي، وأنا طفلة بمساعدتها في تلميعها... أجل، لا أصدق أن توم شاء الاستئثار بتلك الاواني لأنه هو الاكبر سناً. ورحنا نتصارع فعلا على تلك المجموعة ويشدها كل منا نحوه وهو يزعق في وجه الآخر.

"لقد كان ذلك شجاراً مقيتاً خرج منه توم منتصراً كعادته. لكني أعرف أن أمي أرادت أن تنتقل تلك الاواني الي بعد وفاتها. ولا بد بعد ما حصل أن ينقضي وقت طويل قبل أن أدعو أخي الى بيتي."

المؤسف في هذا الامر أنه شائع كما يعرف جيداً المحامون المختصون بالتحقق من صحة الوصايا. وعندما يموت والد أو نسيب قريب يمكن أن تنشأ مشكلات كثيرة حول توزيع مقتنياته الشخصية. والمسألة لا تقتصر على القيمة المادية. والواقع أن التركة التي تحمل مدلولا عاطفياً تنشأ منها أكبر المشاكل أحياناً.

الطفولة المستعادة – يقول الدكتور ريتش ديفيس وهو طبيب نفسي عائلي من مدينة كنساس: "قليلون هم الناس الذين يدركون سن البلوغ من غير أن يراودهم شعور بأنهم حُرموا شيئاً من العطف في طفولتهم. وعند وفاة أب أو أم تستيقظ لديهم مشاعر اختبروها في طفولتهم الباكرة، فيقول أحدهم: "الحق أن أمي كانت تفضل أختي علي"، ويقول آخر: "لم أتأكد البتة من أن أبي كان يحبني، واني أحتاج الى برهان على ذلك."

وربما جاء هذا البرهان في هيئة شيء معين، شيء أحبه المرء منذ طفولته وأراد الحصول عليه، لكنه لم يتجاسر على البوح برغبته لأن تلبيتها رهن بوفاة الوالد الذي يعود ذلك الشيء اليه. وعندما يموت الوالد يشعر المرء في دخيلائه أنه يستحق التركة التي طالما شاءها لنفسه.

ولا يُستبعد لدى فقد أحد الوالدين أن تثور العداوات القديمة بين الاخوة. ويشهد بيت باكستون على ذلك الامر بقوله: "اني الولد الاكبر في العائلة. وأختي هلن تصغرني بثلاث سنوات ويصغرني أخي بيل بثمان. وعرفت وهلن بعض الشجار العنيف في حداثتنا. وكنت على الدوام احس أنها تتحالف مع أبي على أمي وعلي."

وبعد وفاة الأم اجتمع شمل الثلاثة للمرة الاولى في سنتين. وفجأة برز الماضي بمشاحناته. وحين عبرت هلن عن رغبتها في الحصول على خاتم الخطبة الذي كان لأمها ثارت ثائرة بيت وصاح: "أنتِ وأمي كنتما على عراك دائم. والاحرى أن أحصل أنا على خاتمها، أنا الذي كانت عاطفتي نحوها صادقة."

وصرخت هلن: "أتقصد بذلك أني لم أكترث لأمي؟"

ويتذكر بيت ما حصل بعد ذلك: "وقف أخي بيل بيننا وقال انه يقترح أن نبيع الخاتم ونتقاسم ثمنه، واتهمته بالجشع المادي ومجافاة القيَم الروحية، فيما ازداد صراخ هلن، وانبرى والدي قائلا: كيف تتخاصمون على تركة والدتكم ولم ينقض على وفاتها سوى أيام؟ انكم تثيرون اشمئزازي، وعندما انتهى اجتماعنا راح أبي يبكي وكفّ الجميع عن الكلام."

وعادت هلن لتتفقد والدها بعد ستة أسابيع، وكانت مجوهرات الام عُرضت على صائغ لتقدير ثمنها، وطلبت هلن من والدها اعطاء بيت الخاتم، اما هي فاحتفظت لنفسها ببقية القطع التي كانت لها، مجتمعة، قيمة ذلك الخاتم، وقدم الأب حوالة مصرفية الى بيل تساوي ثمن الخاتم.

الحلّ المثالي – عندما تنشأ المشادات العائلية يتصرف الاخوة والاخوات كما كانوا يفعلون في طفولتهم، وقد تزيد حدة الخلاف عبر تدخل زوج أو زوجة بالقول: "أنت تعرف جيداً ان والدك كان يريدك ان تحصل على هذا الشيء أو ذاك،" أو عبر الحسد الذي ينشأ لدى أحد الاخوة اذا كان أسوأ حالا من سواه: "ما معنى أن ترث أنت أدوات أبي الكهربائية؟ أنك تستطيع شراء أدوات مثلها، أما أنا فلا،" ونادراً ما يحس الاخوة أن دافعهم هو الجشع، ويبرر كل منهم موقفه بالفكرة الآتية: "اني أستحق هذا الشيء،"

وتنشأ مشكلة أخرى عندما يورّث متاع الاسلاف ليس للابن أو للابنة مباشرة، بل لزوج هذه أو زوجة ذاك، فأين يذهب التذكار العائلي اذا حصل طلاق ورفض الصهر أو الكنة اعادته؟

والسؤال الآن هو: كيف تمنع الخلاف على تركة الاسلاف ضمن عائلتك؟

في رأي الدكتور آفري وايزمن، استاذ الطب النفسي في جامعة هارفرد الذي حلل النواحي النفسية للحزن والغمّ، أنه يجدر بأفراد العائلة ارجاء القرارات المتعلقة باقتسام متاع فقيدهم شهراً على الاقل، خصوصاً اذا حصلت الوفاة من غير توقع، وهو يقول: "اذا حصل شجار، فهو دليل على عدم زوال حدة الغمّ، وفي حال كهذه يجدر التريث وتعليق المسألة،"

أما الدكتور ريتش ديفيس فيقترح نظرية "قسمة الصغار" لتجنب النزاعات العائلية، وهي تقضي بأن يتولى أحد الاخوين القسمة، فيما يبادر الآخر الى الاختيار،

ولكن يبدو أن الحل المثالي هو ذاك الذي ينادي به المحامون المختصون بالتحقق من صحة الوصايا عندما يحثون زبائنهم على عدم الاكتفاء بالوصية الرسمية، بل باضافة لائحة تحوي جردة بالاشياء التذكارية مع اسم أفراد العائلة الذين يشاء صاحب الوصية توريثهم،

وفي امكان المرء أن يقترح على كل من والديه اعداد جردة كهذه، وفي الامكان ايضاً خلال جلسة عائلية

حميمة استطلاع آراء البنين والبنات في ما يود كل منهم الحصول عليه من متاع أبيه أو أمه.

واني أحب الطريقة التي اعتمدها والدا صديقتي جولي. فهما أرسلا رسوماً ملونة عن كل مقتنياتهما الى ولديهما، وطلبا من كل منهما الكتابة على ظهر كل رسم عما اذا كان يرغب في اقتناء أصله.

وكتبت والدة جولي: "لا يفكر كل منكما في نفسه فقط، بل في ما يحبه اولاده أيضاً."

أما أنا فكتبتُ الى أخويّ قبل سنوات مقترحة أن نتفق في ما بيننا، قبل ان تفاجئنا الحاجة، على طريقة التصرف حيال التركة الشخصية لوالدينا. والهدف أن نقتسم هذا المتاع العزيز بمحبة، وأن نبقى أصدقاء.

■ بربارة بارتوتشي



السابق اللاحق

بعد معاناته الارهاق طويلا حصل سمير على موعد لزيارة اختصاصي شهير. وفي غرفة الانتظار المكتظة همس في أذن جاره: "انه طبيب بارع! أليس كذلك؟"

ـ انه من خيرة أطباء البلد.

"وهذا يعني أنه يتقاضى مبلغاً كبيراً. أليس كذلك؟"

ـ انه يأخذ مئة دولار للمعاينة الاولى، وخمسين دولاراً لكلّ معاينة لاحقة.

وبقي سمير دقائق متردداً بين الانصراف والانتظار وهو يتمتم: "وخمسين دولاراً لكلّ معاينة لاحقة."

وفجأة استدعى الى مكتب الطبيب، فصافحه وهو يقول: "كيف حالك؟ ها أنا أزورك مرة أخرى."

هـ.م.ك.

استاذ منطق!

استهلّ استاذ المنطق محاضرته بالآتي: "اذا كانت المسرحية تبدأ في التاسعة والعشاء في السادسة، وكان ابني مصاباً بالحصبة وأخي يقود سيارة كادبلاك، فما عمري؟"

وقال أحد الطلاب على الفور: "أربع وأربعون سنة."

ـ لقد أصبت. ولكن أخبرنا كيف توصلت الى الجواب؟

"كان ذلك سهلا، اذ لديّ عمّ في الثانية والعشرين، واضطرابه العقلي يبلغ نصف اضطرابك."

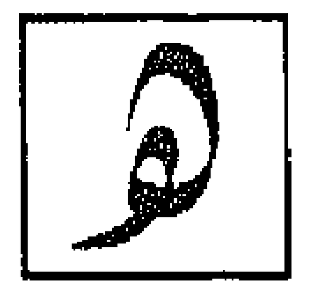
و.ب.

أبطال البهلوانات الجوية يجازفون بحياتهم لتأدية هذه العروض المثيرة

السيرك الطائر




السرب الفرنسي.

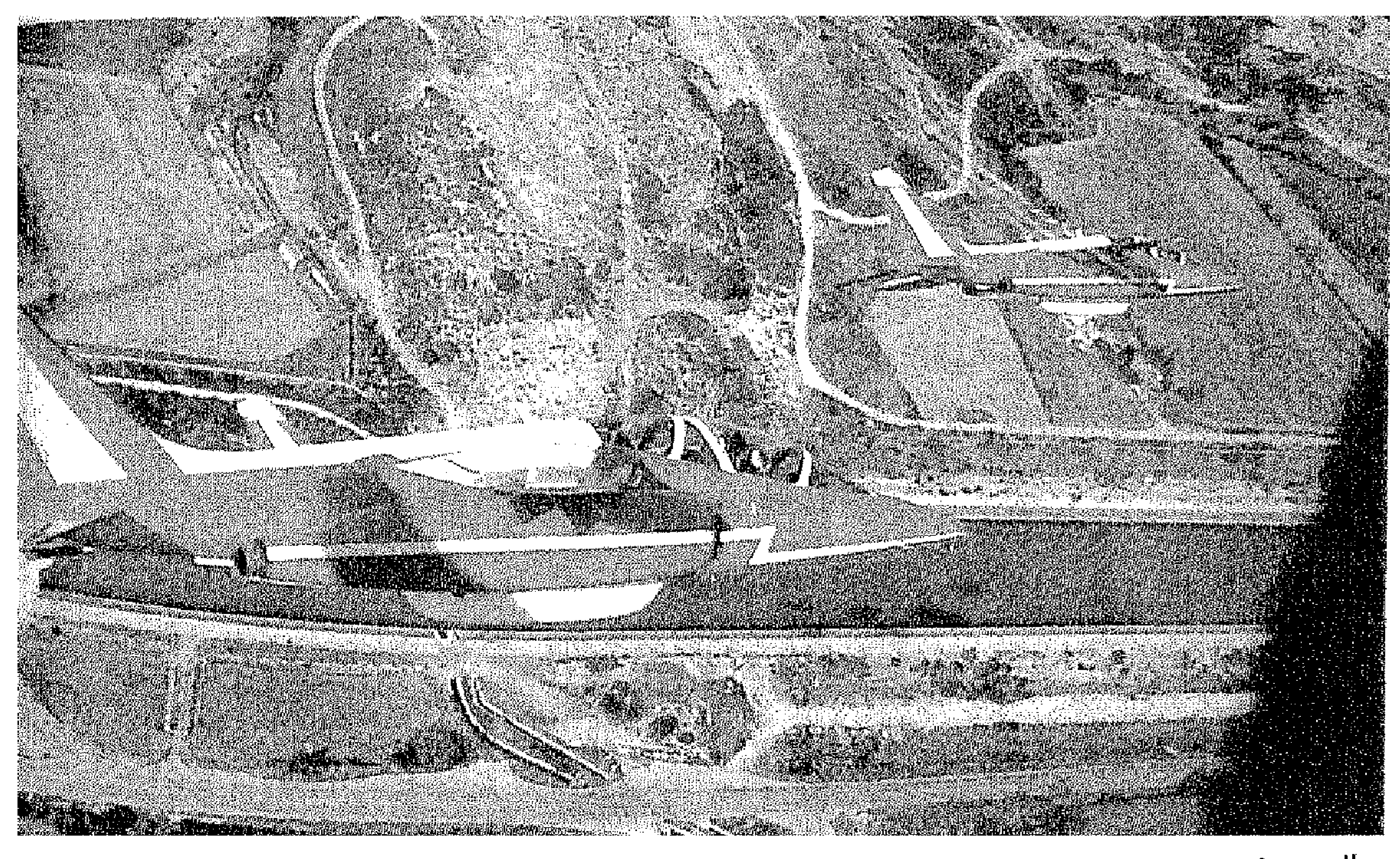


"هل هم قادمون؟ انهم قادمون!" وتمر طائرات "ألفا" النفاثة بسرعة ٧٠٠ كيلومتر في الساعة على ارتفاع مئة متر فقط عن سطوح المنازل. وتتجه رأسا نحو قوس النصر وقد بلغت المسافة بين طرفي جناحي كل طائرتين أقل من ثلاثة أمتار. كل عام في ذكرى سقوط سجن الباستيل ينتظر ألوف الباريسيين بهلوانات الفضاء الشهيرين في "فريق فرنسا الطيار" خلال العرض العسكري التقليدي في جادة الشانزيليزيه.

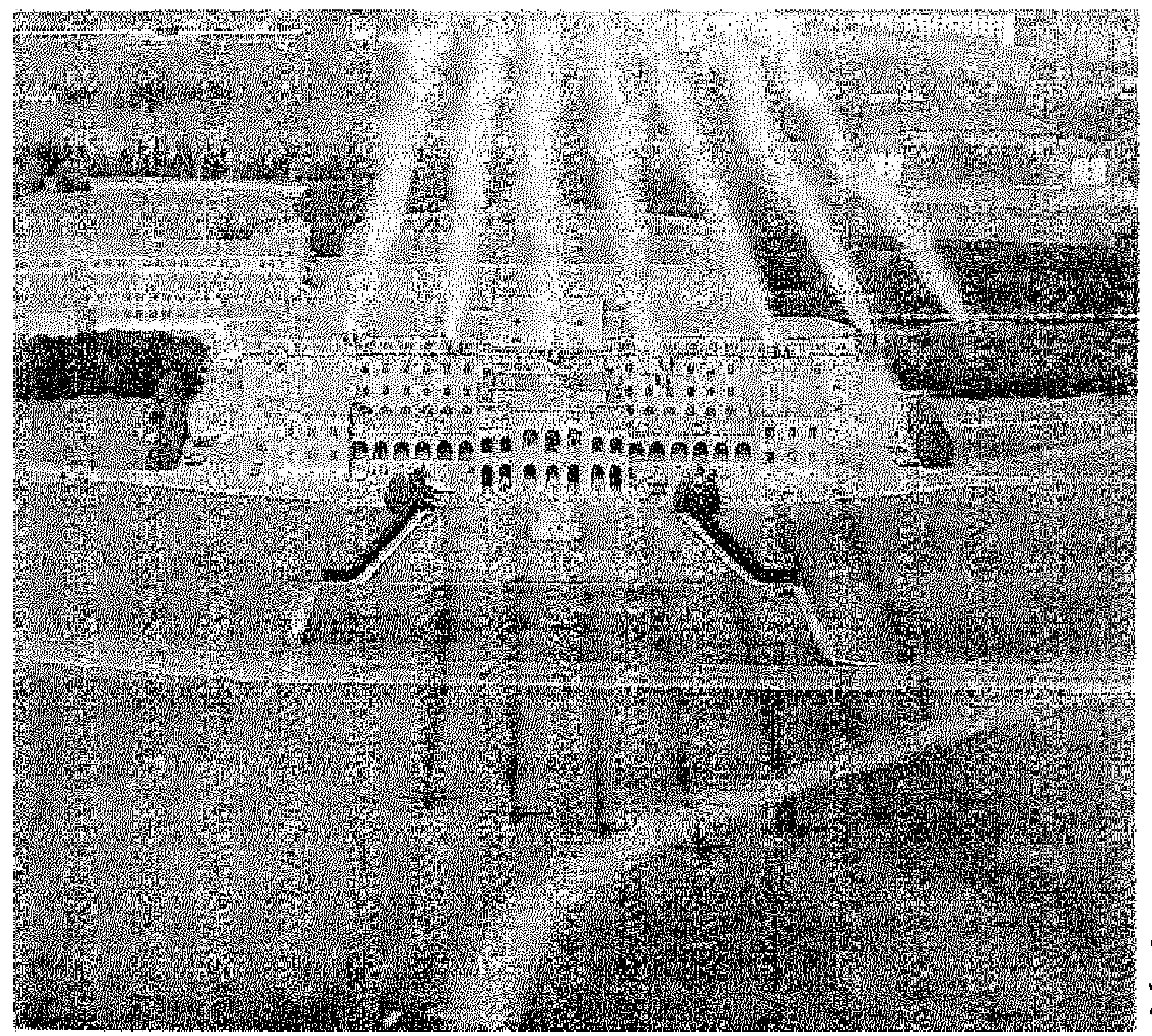
نظم الفريق عام ١٩٥٣، وهو مؤلف اليوم من ثماني طائرات "ألفا" ومركزه قاعدة "صالون دو بروفانس"

يطلق في الفضاء علم فرنسا الثلاثي الالوان بالدخان الملون





المدرب فوق
قناة دورانس.

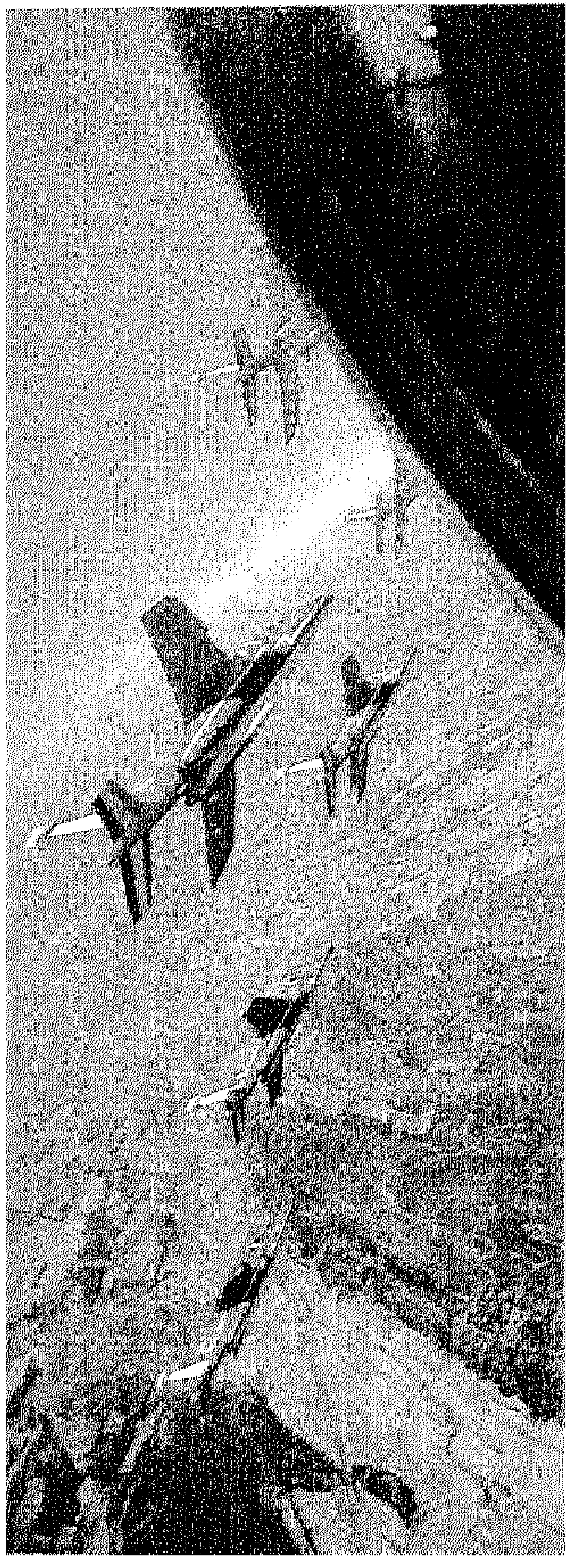


طيران فوق
قاعدة السرب
في "صالون
دو بروفانس".

Photos: IMAPRESS / A. Abegg



سكلاب حوند.



في مدرسة الطيران. وهو سجل الى الآن ٦٥ ألف ساعة طيران، وأدى أكثر من ألف عرض أمام ٢٠ مليون مشاهد. انه أفضل سرب من نوعه في العالم. ويتلقى القائد فرنسوا سيدو مدير فرق العرض في سلاح الجو الفرنسي، طلبات لاجراء العروض أكثر مما يستطيع تلبيته. ويجرى ٨٠ في المئة من العروض في فرنسا، لكن بعض المشاهدين تمكنوا من رؤية أعضاء الفريق يجوبون الفضاء في سموات ألمانيا الغربية وايطاليا وبريطانيا وسويسرا والمغرب وفنلندا.

يختار طيارو السرب من بين أفضل طياري سلاح الجو الفرنسي. ويقول الرائد مارشال امبيرتي (٣٢ عاما) الذي يقود السرب منذ نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٨٤: "أن يتقلد الطيار شارة السرب يكاد يكون حلما لا يتحقق". فالطيران في أجواء قاسية الى أي مكان وعلى علو منخفض

يراوح بين ٣٠ مترا و١٥٠٠ متر، حيث تصبح أقل غلطة مهلكة، لا يكفيه أن يكون الطيار موهوباً، بل عليه أن يتحلى بالقدرة على العمل الجماعي وبرباطة الجأش وبانضباط غير عادي.

جميع أعضاء السرب متطوعون وفي قرابة الثلاثين من العمر، ولهم خبرة ٢٠٠٠ ساعة طيران كحد أدنى. وهم يعينون في السرب لفترة سنتين او ثلاث سنوات ولا يحتاجون الى امتحان، بل تكفيهم شهرتهم في سلاح الطيران. وعلى رغم جميع مؤهلاتهم فانهم يخضعون لستة أشهر من التدريب القاسي.

تبدأ التمارين الجماعية في نوفمبر (تشرين الثاني). وهي تشمل الطيران في تشكيلات من طائرتين أولا ثم ثلاث ثم أربع وأخيرا ثمان. وخلال هذه التمارين الاولية غالبا ما يجلس طيار من المحاربين القدامى في مقعد معاون الطيار فيسدي نصائحه ويشجع الطيارين الجدد.

وتزداد العمليات الجماعية صعوبة وتعقيداً، ومنها حركات دائرية حيث تشترك الطائرات الثماني في الهبوط ثم الصعود في دائرة متكاملة. وقد ينفرد طياران يختارهما القائد من بين أمهر الاعضاء الذين مضى على وجودهم في السرب سنة واحدة ليقدما عرضا خاصا. ويقول الرائد امبيرتي: "على الطيارين المنفردين أن يكونا مرتاحين وهما يطيران بالقرب من سطح الارض، لأنهما دائما يحلقان على علو أدنى من بقية السرب." ويسقط الفريق من حسابه عدداً من الالعاب والحيل التي تدرب عليها باعتبارها خطرة جدا. لكنه يقدم أربعين لعبة بهلوانية سنويا، وهذه تحتاج الى موافقة رئيس الاركان في سلاح الجو قبل تقديمها.

باليه طائرة — خلال التدريب يصل الطيارون الى مدرسة الطيران قرابة السابعة والربع صباحا. وبعد تلقيهم التعليمات يقفزون الى طائرتهم. ويعودون الى الارض قرابة التاسعة الا ربعا لمراجعة أعمالهم الجوية بواسطة شريط فيديو. ثم يعودون من جديد ليطبقوا التصحيحات ويتمرنوا على طرق افضل يوحيها اليهم الشريط المسجل. وهم عادة ينجزون ثلاث جولات تدريبية يوميا.

ومع اقتراب الربيع، يشاهد السياح القريبون من منطقة بروفانس رقصات "باليه" غريبة لطائرات تزأر فوق جبال لوبرون. فتنحدر عموديا في اتجاه سطح الارض، ثم تفتل سوية في دورات تامة وأحيانا تنقسم مجموعتين تتجه كل منها نحو الاخرى بسرعة ٩٥ كيلومترا في الساعة لتفترق متباعدة في اللحظة الاخيرة. والطياران المنفردان متميزان في هذه الخدعة. وعندما يظهر أنه من غير الممكن تفادي الاصطدام تفترق الطائرتان لتؤديا سلسلة من الشقلبات أو القفزات أو تتقهقران ظهرا لظهر.

وأحيانا تتعرقل الامور. ففي ١٩٨٣ بينما كان السرب يتدرب فوق جزيرة جيرزي، اطلق الطيارون سحبا من الدخان ملونة من ضمن البرنامج المقرر. وعندما هبطوا الى الارض

كان مدير المطار في انتظارهم ثائراً عاصفا: "هل تعلمون أنكم ملأتم الجزيرة بكاملها بالدهان؟" فخزانات طائرات "ألفا" تحوي زيتاً ملونا سريع التطاير يتبخر في الفضاء قبل أن يصل الى الارض. لكنه في هذه المرة لم يتبخر، ربما من جراء رطوبة جو الجزيرة. وتلطخت ٢٦ سيارة بالدهان، ووجدت امرأة ورداتها الحمراء وقد تلونت جميعها بالازرق، وتبقع قميص رجل بالوان مختلفة. ورفع صاحب القميص وأحد أصحاب السيارات المتضررة دعوى ضد سلاح الجو الفرنسي مما اضطره الى دفع تعويضات للمتضررين. وفي السنة نفسها في سيون (سويسرا) لطخ طيارو سلاح الجو الفرنسي عن غير قصد، طائرة من سرب منافس، وهي نمسوية من نوع "كارو آس". وسوي الحادث حبياً بين الطيارين.

وبرنامج السرب ضاغط ونادراً ما ترى زوجات الطيارين أزواجهن بين ابريل (نيسان) وأكتوبر (تشرين الاول). ويقول الطيار باسكال فيرو (٣٤ عاما): "العمل في السرب زاخر بالتجارب الفنية الممتعة. وهو جدير ببعض التضحيات. ولكن لا يمكن البقاء ضمنه أكثر من ثلاث سنوات أبداً". ويدرك طيارو السرب أيضاً أنهم يمارسون مهنة محفوفة بالاخطار.

•

"قنبلة" **لوبورجيه** — في الرابع من يونيو (حزيران) ١٩٦٧ وأمام بضع مئات من المتفرجين في عرض لوبورجيه الجوي، بدأ السرب لعبة بهلوانية مثيرة تدعى "القنبلة"، تنحدر كل طائرة في اتجاه مختلف قبل أن تستوي في طيرانها على ارتفاع قليل فوق سطح الارض. ثمان من الطائرات أتمت انحدارها بسهولة ثم ارتفعت سريعا في الفضاء. أما التاسعة فتابعت انحدارها دونما سبب واضح وضربت سطح الارض وانفجرت على بعد بضع مئات الامتار من المنصة الرسمية. وتبعثر الحطام في الهواء وأصاب بعضه الجمهور المروع. لقد ضحى قائد الطائرة ديدييه دوتوا بنفسه ليتجنب كارثة أعظم، اذ تعطلت رافعة الطائرة ومنعته من الاقلاع صعوداً. لكنه عندما اقترب من سطح الارض كان في امكانه بذل جهد أخير للحؤول دون سقوط الطائرة، الا انه لم يحاول خوفا من الاصطدام بالمنصة.

ومنذ العام ١٩٦٧ قتل تسعة طيارين خلال التدريب أو العرض. والحادث الاخير وقع خلال عرض جوي فوق نيور في سبتمبر (ايلول) ١٩٨٣. وفي طائرة "ألفا" التي حلت عام ١٩٨١ مكان طائرة "فوغا ماجستر" القديمة مقعد قاذف، لكنه لا يعمل في الطيران البطيء، وخصوصا خلال الاقلاع. وتقتضي التقاليد العريقة في سلاح الجو الفرنسي بأن يفعل القائد ما فعله دوتوا، اي تفادي سقوط طائرته في مكان آهل. وهذا يمنعه حتما من استعمال المقعد القاذف وان يكن لديه الوقت لذلك. ولن يعرف أحد أيا من الطيارين التسعة مات متعمداً وضحى بحياته كالابطال.

■ **فيليب لاسياز دو لونس**

كلما هدّد الموت المفاجيء احدى التوائم الثلاث، انطلق الانذار منبهاً الأم الشابة. ولكن ماذا لو كانت وحدها في المنزل وانطلق انذاران في وقت واحد؟

أمّ التوائم الثلاث





كان المنبه الالكتروني يطلق انذاره مراراً كل يوم نيابة عن الطفلة العاجزة عن طلب النجدة، في منزل ريتشارد ودونا بتنر في منطقة شيرلي بولاية نيويورك. فتصدح صيحة ثاقبة تنذر بأن تنفس الطفلة او قلبها توقف أو تباطأ الى مستوى يهدّد حياتها.

وكان صوت الانذار نداء ملحاً للأم كي تسرع الى سرير طفلتها. ولعلّ صوت المنبه أو وقع خطوات الأم يجفل الطفلة فتعود الى التنفس الطبيعي، والا فان صفعة ناعمة أو هزة قد تفي بالغرض. أما اذا لم يجد كل ذلك فعلى الأم اجراء التنفس الاصطناعي لتعيذ الحياة الى رئتي ابنتها.

ولم يقتصر الامر على منبه واحد، بل تعدّاه الى ثلاثة منبهات معلقة بثلاث فتيات. توائم ثلاث متطابقات يتوقفن مراراً عن التنفس فيتلاشين وينخطف لونهن. وقد جاء في التشخيص أنهن مهدّدات بعارض "وفاة الطفولة المفاجىء" وهو الاسم الذي يطلقه الاطباء على الوفيات المأسوية الغامضة.

والمقلق أنه ليست هناك وسيلة لاستباق الحدث وتحديد السرير الذي سينقض عليه الموت. وكل ما نعرفه أن هذه الحالة تصيب الاطفال المخدوجين بنسبة أعلى. وتوائم عائلة بتنر ولدن قبل أوانهن بستة أسابيع، في السادس من يوليو (تموز) ١٩٨٣، ووزن كل منهن لا يزيد على ١٣٦٠ غراماً.

لدى نقل التوائم الثلاث من المستشفى الى البيت قالت دونا: "ان حالهن غير طبيعية." وفي أحد الايام، فيما كانت احدى القريبات الزائرات تغير حفاض كريستينا، لاحظت زرقة حول فم الطفلة وأظفارها. فتصرّفت على الفور بصفتها ممرضة وأخذت تهزّ الطفلة لانعاشها. وعلى اثر هذا الحادث أعيدت التوائم الى المستشفى لاجراء تخطيط رئوي يسجل على مدار الاربع والعشرين الساعة معدّلات التنفس وخفقان القلب.

وأبرزت نتائج الفحوص مؤشرات تنذر بتعرّض التوائم لخطر الموت المفاجىء. ومن هذه المؤشرات اضطراب التنفس وبطء ضربات القلب واختلالها وفترات انقطاع النفس، وهو العارض الذي يشتبه بأنه من أعراض الموت المفاجىء الذي يصيب الاطفال.

موقف حرج – يتعرّض أطفال كثيرون طبيعياً لانقطاع النفس، لكنه لا يدوم عادة أكثر من ١٥ ثانية ولا ينتج منه أي ضرر.

لكن كريستينا وكونستانس لم تنجوا تلقائياً من هذا العارض. غير أن طبيب الاطفال الدكتور ريتشارد سوسولسكي طمأن الابوين الى أن ابنتيهما ستتخلصان من هذه المشكلة مع مرور الزمن. وقرّر وضعهما في المراقبة وتكرار الفحوص بعد شهرين. أما الطفلة الثالثة كريستال فسجلت نتائج "طبيعية"، إلا أنها أخضعت هي أيضاً للمراقبة بواسطة المنبه الالكتروني.

ولحسن حظ كريستال جاء هذا الاجراء الاحتياطي في موضعه. فذات يوم انطفأ المنبه وانطلقت صفارة الانذار أكثر حدة والحاحاً من العادة. وعندما وصلت الأم الى الآلة رأت اشارتي الخطر الحمراوين مضاءتين تشيران الى توقف التنفس والقلب معاً، وكريستال هي التي كانت في خطر.

ضغطت دونا الزرين لاعادة تشغيل المنبه فتوقفت الصفارة لحظة، ولو بقيت متوقفة فمعنى ذلك أن تنفس كريستال أخذ مجراه. وضربت دونا قدمي الطفلة ومؤخرتها لتنشيطها لكن الانذار انطلق من جديد. فهزّتها من دون نتيجة. وانخطف لون الطفلة وبردت بين يدي أمها، وانتشر هلال أزرق حول فمها وعلى صدغيها بسبب نقص الاوكسجين.

ضغطت دونا بقوة زراً في علبة الكترونية أخرى يفتح خطاً مباشراً مع سيارة اسعاف. ثم انتزعت قميص نوم الطفلة ومزقت الرباط اللاصق على حزام المطاط المحيط بصدرها، حيث علقت ثلاثة الكترودات (أقطاب) كهربائية موصولة بسلك الى المنبه البالغ طوله عشرين سنتيمتراً والمركز قرب السرير. وبدت كريستال كدمية من خرق وقد ارتخى جسمها وتدلت أطرافها.

كانت دونا تدرك أنها ما لم تبدأ عملية التنفس الاصطناعي لتعيد الحياة الى كريستال في غضون خمس دقائق، فسيبدأ التلف في دماغ الصغيرة. الا أنها، لشدة رهبتها هذا الموقف، كانت مقتنعة بأنها لن تستطيع اجراء التنفس الاصطناعي على رغم تدرّبها ثلاث مرات على هذه العملية. فكانت كلما همت بنفخ الهواء في فم الدمية المخصصة للتدريب والضغط على صدرها، تأخذ ترتجف وينتابها الهلع بحيث تكاد لا تقوى هي على التنفس.

غير أن الموقف الآن لا يسمح بالتردد. فملأت رئيتها هواء وأطبقت فمها على فم كريستال وضغطت على الصدر الصغير مرددة لنفسها: "حافظي على الايقاع." وما ان بدأت عملية الانعاش حتى استيقظت الطفلتان الاخريان وشرعتا في البكاء.

في هذه الاثناء سمعت دونا صيحات وطرقاً على الباب. وتبادر الى ذهنها أن رجال الاسعاف وصلوا، لكنها لن تترك الطفلة لادخالهم. وما لبثت أن سمعتهم يخلعون الباب في اللحظة التي بدأت كريستال تتنفس من جديد. فصاحت دونا فرحاً: "يا الهي، تمكنت من انقاذها!"

عشاء دونا — كانت الازمات طوال أشهر هي القاعدة السائدة في بيت بتنر، وهاجس الخوف يسكن دونا الجميلة الفتية بسنيها الاثنتين والعشرين. ماذا لو انطفأ منبهان في وقت واحد؟ أي طفلة أنقذ؟

وقد حدث ذلك مراراً، لكن دونا لم تكن وحدها ووجد من ساعد الاطفال في التنفس من جديد. لم تترك دونا وحدها الاّ نادراً. فالاقارب والاصدقاء تلقوا تدريباً على اجراء التنفس الاصطناعي وتناوبوا العناية

بالتوائم وملاعبة نيكول، وهي بكر العائلة ولها من العمر ثلاث سنوات، وكانت ذكية وشقية. وحتى الغرباء اتصلوا وعرضوا خدماتهم مما حدا دونا على التعبير عن امتنانها لمساعدة الكثيرين.

وتبين أن كل طفلة من التوائم كانت تتعرّض لثلاثة حوادث أو أربعة في اليوم الواحد خلال الاشهر الاولى، وذلك من خلال السجلات التي كانت دونا تحفظها. وعلى رغم تأمين ممرضة ليلية ليتسنى للأم أن تأخذ قسطاً من النوم، فقد كان نومها قلقاً مضطرباً. فكلما انطلق الانذار انتصبت في سريرها تنصت لخطوات الممرضة السريعة في اتجاه المهد وتجهد نفسها في الظلام لتسمع صوت طفلة أوقظت وهمس الممرضة وهي تواسيها ونقرة المنبه الذي أعيد تشغيله. ثم تنتظر وقع الخطوات العائدة لتطمئن إلى أن كل شيء أصبح على ما يرام.

لو حصل ما تخشاه دونا ووجدت نفسها وحيدة أمام منبهين يزعقان، لما عرفت كيف تختار بين ابنتيها. وتوائمها متشابهات متطابقات بعيونهن الزرق وشعرهن الاشقر كالرمل، ويصعب التعرف اليهن في ثياب النوم المتجانسة. وذات مرة بدّلت نيكول أساور الاسماء من دون أن تلاحظ دونا ما حدث، حتى جاء وقت الحمام وأصبحت الفتيات في المغطس. عندئذ لاحظت أن لون الطلاء على أظفار القدمين لا يطابق لون الاساور.

لدى بلوغ التوائم الشهر السادس أجري لهن تخطيط لحركات التنفس أظهر أن الخطر لا يزال قائماً مما يفرض المراقبة ومعاودة الفحص.

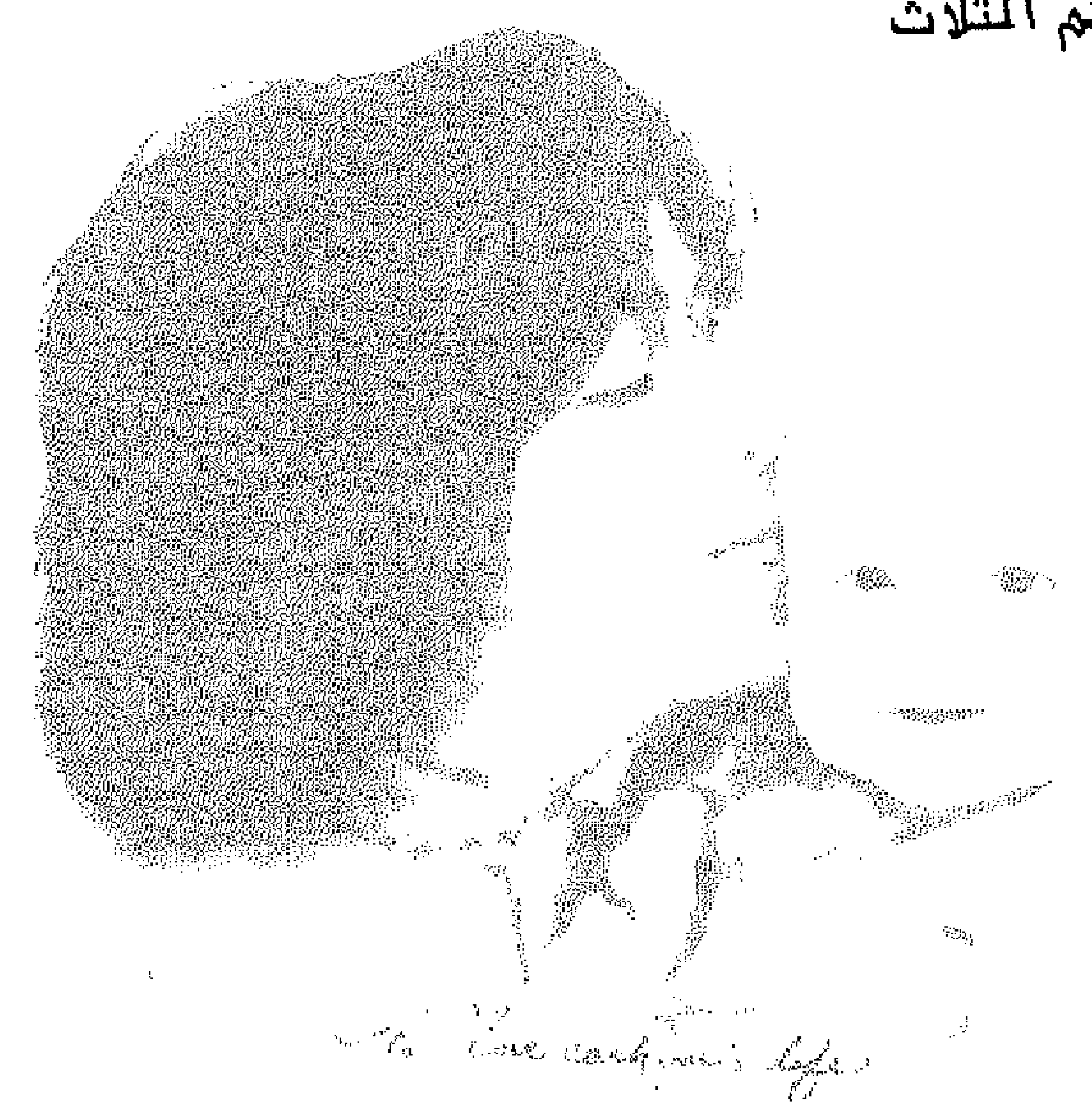
وبدأ الارهاق يظهر على دونا، فارتسمت دوائر كالحة تحت عينيها وأخذت تصرخ في وجه نيكول لاسباب كانت تضحكها من قبل. وكان ريتشارد يزاول عملين، في التلفزيون نهاراً وبصفة مستشار للشباب ليلاً. وكان لا يمضي في البيت أكثر من ساعتين في المساء، بحيث أصبح الزوجان متوترين وسريعي الانفجار.

وأخيراً، عندما شعرا أن الوضع لم يعد يحتمل، تركا الاطفال في عهدة الممرضة ووالدة دونا وخرجا لتناول العشاء وحدهما للمرة الاولى في سبعة أشهر.

وخالجهما شعور مريح. ولكن عندما سأل النادل دونا عما ترغب في تناوله رفعت رأسها وأجابت دونما تفكير: "أريد الهاتف."

ولما حان وقت القهوة كانت دونا اتصلت بالبيت ثلاث مرات. وعاد الزوجان باكراً ضاحكين على "عشاء دونا في كشك الهاتف" وقد جمعهما شعور حميم.

"الحمد لله!" - انسابت أشهر الشتاء وأطلّ الربيع ولما تزل انذارات الخطر تتخلل نوم التوائم. ولم يخرجن من دائرة الخطر إلا بُعيد ميلادهن الاول، وبات في الامكان نزع المنبهات. وكانت دونا في البداية تترك احدى طفلاتها غير مربوطة بجهاز الانذار وتتفقدها كل خمس دقائق ثم كل ١٥ دقيقة ثم كل نصف ساعة.



واعترفت في ما بعد بأنها هي التي عانت "الفطام" لأنها بقيت يقظة ومتنبهة لفترة طويلة اذ لم يعد هناك ما يحذرّها لدى انقطاع تنفس بناتها. وعلى رغم أن الفحوص أثبتت ضعف احتمال حدوث ذلك فان اطمئنانها التام الى نوم توائمها في غياب أجهزة الانذار استغرق أربعة أشهر.

ولم تغب الازمات كلياً من بيت بتنر، لكنها أزمات طبيعية كخدش في الركبة ومناوشة بين الاخوات اضافة الى هموم الفواتير. لكن دونا وريتشارد أخذا يتعارفان من جديد، وعاد ريتشارد ذات يوم الى البيت ووقف في الباب مرتبكاً وحذّر دونا من الضحك، ثم أخرج من وراء ظهره باقة زهر كانت الاولى منذ زواجهما.

وصاحت دونا: "لقد نجحنا جميعاً!"

مضى الوقت وكبرت البنات وتلاشت الاهلة السود من حول عيني دونا. لكنها لن تنسى ذلك اليوم الذي طالما كانت تخشاه. فذات صباح انطلق منبه فيما كانت وحيدة. ولم تكد تصل الى طفلتها حتى انطلق منبه آخر، فملأ الطنين رأسها زمناً بدا كالدهر. وومض في ذهنها السؤال: أي طفلة أنقذ؟

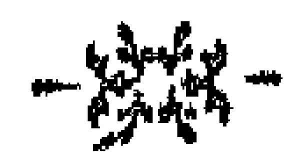
وضغطت زري المنبهين فاختفى الصوت. وتفقدت لون الصغيرتين فاذا هما صفراوين ولكن لا أثر للزرقة فيهما.

ومرت الثواني ببطء وسط صمت ثقيل كانت دونا خلاله تصارع الهلع فيما نظرها ينتقل من طفلة الى أخرى. وخرج منها السؤال مسموعاً: "أيهما انقذ؟"

لو انطلق المنبهان من جديد لاضطرت الى الاختيار. لكن السكون استمر وعاد اللون الوردي الى وجنات الطفلتين.

وانطلق حمد دونا مدوياً في الغرفة: "الحمد لله!"

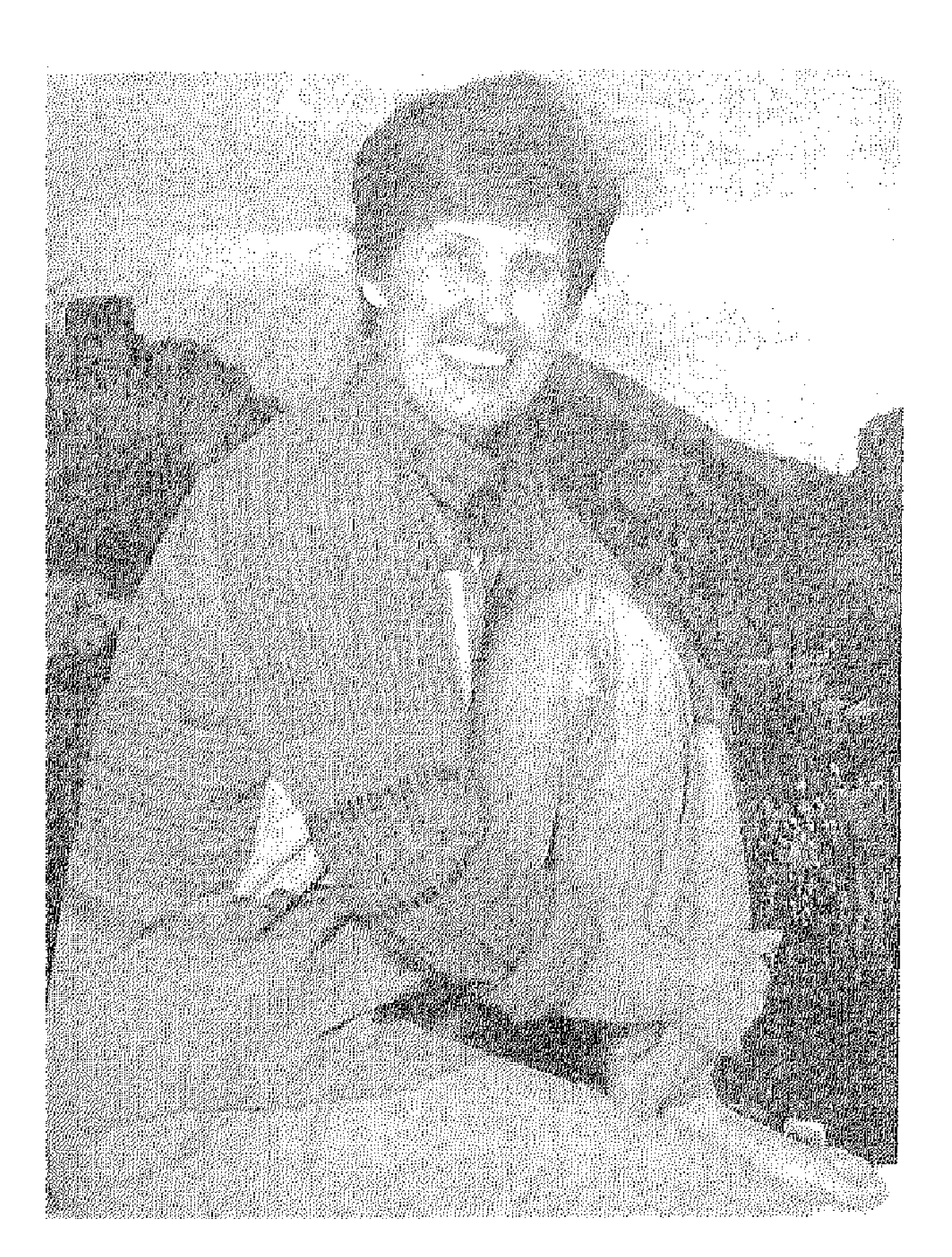
■ كلير سافران



زوج خدوم

قال رجل لزوجته وهو يهمّ بادارة التلفزيون: "أتريدين أيّ خدمة قبل أن يبدأ موسم كرة القدم؟"

صحيفة "غلوب"



الكاتبة الساخرة
إرما بومبك تنصحنا
باتباع هذه الحكمة:
"اذا لم تستطع
جعل الامور
افضل، فاضحك عليها"

اضحك
تضحك لك الدنيا

تقول الكاتبة الساخرة ارما بومبك: "سأكون صادقة وأخبركم الحقيقة، وهي أني عندما بدأتُ الكتابة في مطلع الستينات ظننتني غريبة الأطوار. والواقع أني كنت نفسي. وبعد ظهور كتاباتي الاولى ظن جيراني أنها تمثلهم أيضاً."

هذه الكاتبة تنشر زاويتها في ٩٠٠ صحيفة في الولايات المتحدة وكندا.

وهي ركزت في كتاباتها الاولى على أن العمل المنزلي، إذا أُنجز على الوجه الصحيح، يمكن أن يقتل ربة المنزل، خصوصاً اذا كانت تعيش في ضواحي المدينة. فهي عندئذ تشعر بالوحشة وتحتاج الى الحديث مع أسماكها الاستوائية.

وهذه الكاتبة في السابعة والخمسين. وأولادها الثلاثة كبروا وغادروا العش المنزلي. وهكذا زالت


ارما ومعها، من اليمين، بيل وماتيو وأندرو وبتسي.

خربشات الأقلام وبقع الهلام عن الجدران.

الا أنه ليس من حاجز بين ارما بومبك وأنصارها. فهم يفهمون كتاباتها جيداً لدى قراءتهم زاويتها ثلاث مرات في الاسبوع وحضورهم برنامجها التلفزيوني "صباح الخير يا أمريكا" مرتين اسبوعيا. ومن طرائفها في هذا البرنامج أن صغيرها دخل المتجر يوماً والتهم كمية من الفاكهة. ولما فاتحها مدير المتجر بالامر عرضت عليه أن يزن ابنها، وقالت انها ستدفع ثمن ما يزيد على وزنه.

وهذه الطرفة خير تعبير عن أسلوب بومبك الذي يمكن وصفه بالمبالغات البليغة، أي تلك التي يمكن ايجازها في سطر واحد. وربما كانت قارئتها تحمل درجة جامعية، لكنها تحس حاجة الى هذا النوع من الكتابة بعد عناء المنزل.

أناس عاديون – ان صورة ارما الساخرة عن نفسها، وهي المرأة الساذجة الزرية الملابس التي تشبه البرنيق، لا تعكس الحقيقة. ذلك بانها في الواقع حسنة المظهر بنية الشعر رشيقة القوام من غير أن تكون ضامرة. فوزنها ٥٨ كيلوغراما وطولها ١٥٨ سنتيمتراً. وتبلغ ابنتها بتسي الحادية والثلاثين وابنها أندرو التاسعة والعشرين وابنها ماتيو السادسة والعشرين. وزوجها بيل مدير مدرسة متقاعد.

واذا سئلت ارما عما اذا كانت تستمد مادة كتاباتها من حياتها الشخصية، أجابت: "حياتي أنا؟ يا لها من مصدر لا يُغني. فأنا أكثر الناس هدوءاً خلال الحفلات، إذ أجلس بالقرب من مقبلات الطعام وأمكث هناك طوال الليل. وأهم ما في حياتي أني شخص عادي."

وتستعير ارما مقطعاً محبباً من خطاباتها في حفلات التخرج الجامعية التي تدعى اليها. فهي تقول للطلاب: "معظمكم سيكون عادياً ولن يذهب الى القمر، بل يعتبر نفسه محظوظاً اذا استطاع العثور على مفاتيح سيارته. الا أن بعضاً منكم سيكون عظيماً في عيني نفسه، وسيغدو أفضل صديق في حياة انسان آخر."

والرحلة التي لم تأخذ ارما الى القمر بدأت في دايتون (ولاية أوهايو) في الرابع من يونيو

(حزيران) ١٩٣٦ يوم مات والدها كاسيوس فيست، وهو عامل رافعة كان له من العمر ٤٢ سنة. وكانت ارما آنذاك في التاسعة. وتتذكر تلك التجربة فتقول: "قبل يوم كنا عائلة تعيش في منزل صغير. وبعد يوم اختفى كل شيء." وبيع أثاث المنزل، وانتقلت ارما وأمها البالغة الخامسة والعشرين للعيش مع جدتها. وكانت أمها تفيق في الخامسة كل صباح وتعد الفطور لصغيرتها، ثم تذهب الى العمل مع السابعة صباحا في مصنع ليلاند الكهربائي. وكانت ارما في تلك الاثناء تشعر بالوحشة لمفارقة أمها.

ولما تزوجت الوالدة مرة أخرى قالت ارما لزوج امها وهي فيَ الحادية عشرة: "اذا ظننت أنك ستحل مكان أبي، فأنت مجنون." وما لبثت هي وهو أن تكيفَ أحدهما للآخر، لكنها أرادت على الدوام أن تستأثر بعطف أمها ورعايتها. وهذا أحد الموضوعات التي تعالجها في كتاباتها.

وكانت ارما في المدرسة الثانوية عندما كتبت زاوية ساخرة لصحيفة المدرسة. وبعد سنتين كتبت زاوية ساخرة لنشرة يصدرها أحد المتاجر. وجعلت سخريتها تدور على الزبائن الذين يسرقون الامتعة وهم يتظاهرون بشرائها وعلى مبيعات التصفية. وهي عملت في ذلك المحل لتحصل على مصاريف دراستها في جامعة دايتون. وبعد تخرجها حصلت على وظيفة في صحيفة "هيرالد" الصادرة في دايتون. وهناك برهنت عن موهبتها وعن غرابة أطوارها في آن.

حياة الضواحي – تركت ارما تلك الصحيفة عام ١٩٥٣. وكانت أربع سنوات انقضت على زواجها وتبنيها بتسي هي وزوجها بيل. وككل من اختبر الابوة أو الامومة أدركت ارما أن الولد الثاني لا الأوّل هو الذي يحرف الحياة عن خطها العادي. وحين كانت ارما حبلى بولدها آندرو انتقلت العائلة الى منطقة سكنية جديدة في بلدة سنتر فيل التي تبعد بضعة كيلومترات عن دايتون.

وبرهنت حياة الضاحية عن كونها أكثر مشقة من حياة المدينة. لكن ارما ثابرت على كتابة زاويتها. وهي تقول: "كانت التجربة الجديدة عسيرة علينا جميعا. الا أن هذا هو لبّ الضحك: اذا لم تستطع تحسين ما حولك، فاضحك عليه."

وفي مطلع الستينات باشرت كتابة زاوية لاحدى صحف الضاحية. وهي تقول في تفسير ذلك: "كانت سني أكبر من أن تسمح لي بالذهاب يومياً الى المدينة لتسليم المقال وأصغر من أن تسمح لي بالافادة من إعاشة الحكومة."

وفي العام ١٩٦٥ طلبت منها صحيفة "جورنال هيرالد" في دايتون كتابة زاوية مرتين أسبوعياً. وبعد أسابيع ثلاثة فقط اختارها اتحاد الكتاب الصحافيين على لائحته، وهذا يعني أن مقالاتها باتت تُنشر في صحف كثيرة في البلاد. وبعد سنة واحدة باتت ٣٦ صحيفة تنشر مقالاتها، وبات الزبائن يعرفون وجهها وهي في المتاجر. وفي أحد أيام ١٩٦٧ كانت بومبك تفرش

سجادة فوق أرض الحمام في منزلها في سنتر فيل حين سمعت الكاتب الساخر آرثر غودفري يتكلم عن كتابها الاول "على حدود الفطنة" في برنامجه الاذاعي. ومما قاله غودفري: "ربما كانت هذه السيدة تسكن في مدينة نيويورك." فما كان من ارما الا أن كتبت اليه معترفة بالحقيقة الكالحة، وهي أنها تعيش في احدى ضواحي دايتون. ومنذ ذلك الحين غدت ضيفة دائمة على برنامجه.

أما اليوم وقد كبر أولاد ارما فهم يعترفون بأن حياتهم العائلية كانت هادئة وحميمة، وليس كما تصوّر ارما الحياة العائلية في كتاباتها. وهم يهدّدونها بجمع النكات التي لفقتها حولهم وتغريمها مبلغ ٢٥ سنتاً عن كل واحدة منها.

وفي منزل العائلة الأنيق الجديد في احدى ضواحي فنيكس (أريزونا) تجلس ارما الى طاولتها في الثامنة من صباح كل يوم للكتابة. والحق أن عالم النساء لم يبقَ اليوم كما كان في الستينات. لذلك أحجمت بومبك عن الكتابة حول ربات المنازل اللواتي يرتبن جوارب أفراد العائلة لتكتب حول الأمهات أنفسهنّ بعد عشر سنين، إذ تتلقى الواحدة منهنّ مخابرة من أولادها كل خمس دقائق وهي في المكتب.

وفي البرامج الاذاعية والتلفزيونية التي تحاول الترويج لكتابها الاخير "الأمومة، ثانية أقدم مهنة "يسألها المذيعون عن المهنة التي تسبق هذه، فتتردد قليلا ثم تجيب بهدوء: "الزراعة."

لقد أنعمت الحياة على ارما بومبك بالكثير. فلديها خزانة مليئة بالاردية والقلنسوات الخاصة بدرجات الدكتوراه الفخرية. ولديها سيارة فخمة من نوع "مرسيدس". وأثمن من هذا كله في نظرها اقتناعها بأنها لم تحقق شيئاً بعد. وهذا شعور لا غنى عنه للكاتب الناجح.

وإذ تجلس ارما الى الطاولة وتباشر الطباعة على آلتها الكاتبة بعد أيام قليلة من العطلة، تتلوى قليلا ثم تبدأ الكتابة. وهي تقول: "أؤكد لكم أني لا أكتب شيئاً من نسج الخيال." لكن زوجها وأولادها يؤكدون أنها تفعل، وأن تشهيرها الدائم بهم خير برهان على إتقانها التأليف الخيالي. ولكن مهما يكن مصدر كتاباتها، فهي خير تعبير عن واقع الحياة.

■ جون سكاو

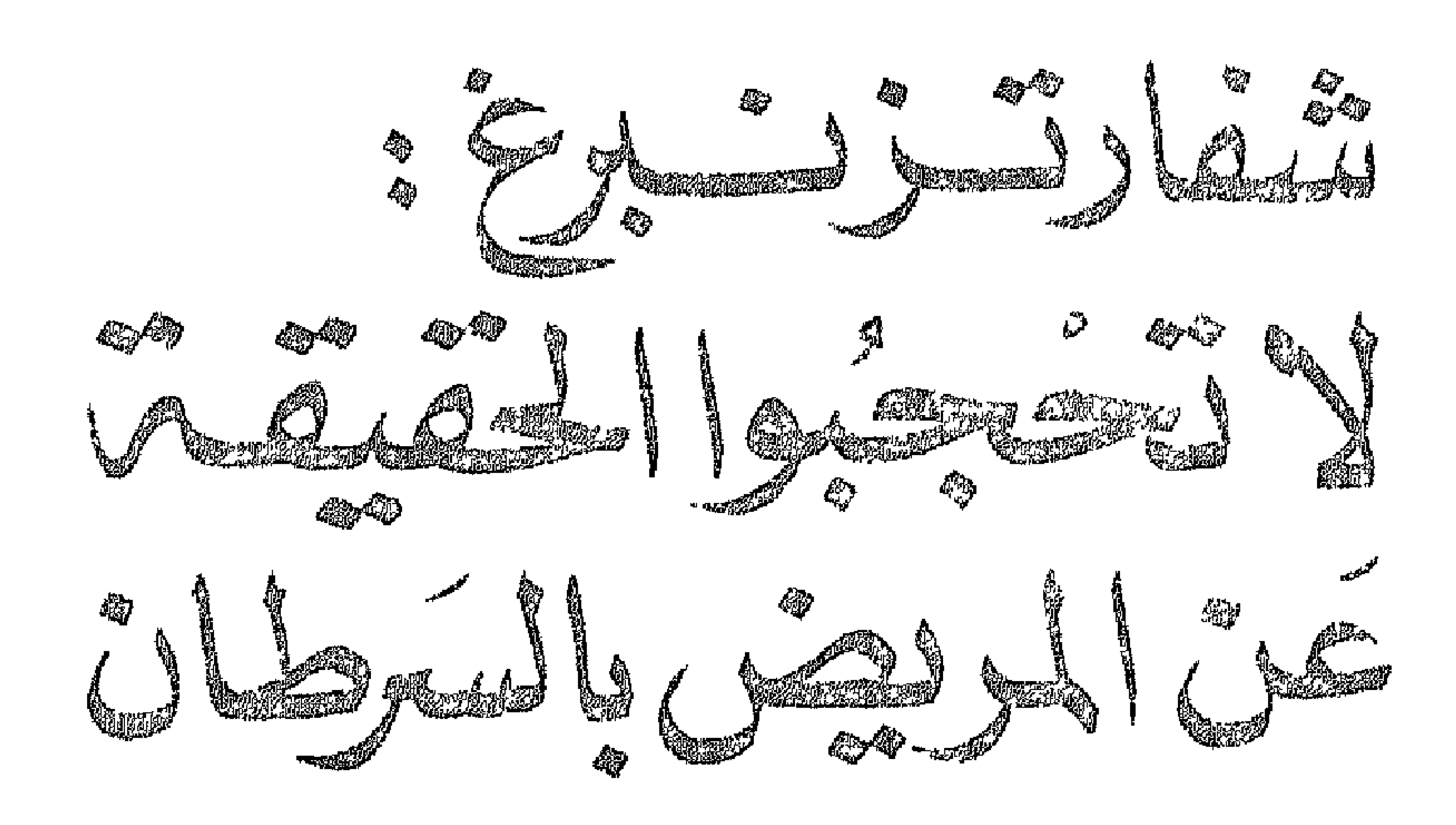
❋❋❋

فستق فضائي

يقول أحد المهندسين الفضائيين ان اعداد الطعام في المركبة الفضائية هو من أصعب الامور. ويخبر كيف فتح علبة فستق ذات مرة فخرجت حباتها وأخذت تسبح داخل الطائرة. فما كان منه الا أن طاردها والتقطها بفمه واحدة واحدة.

صحيفة "غلوب"

الكذب يريح المريض فترة قصيرة الى أن يشتد عليه المرض. أما اذا عرف الحقيقة فلن يتاح لكآبته ان تزداد في ما بعد





بقيت سنوات كثيرة أكذب على مرضاي المصابين بالسرطان لا أختلف في ذلك عن معظم زملائي. كنت أريد أن أتحاشى إضافة خوف الموت الى آلام المرضى الجسدية، أي أن اتلافى تأدية واجب يكاد لا يطاق هو الخوض في تفاصيل إحساسهم بالتعب وازدياد ألمهم. لكنني الآن بت أرى أن علينا إخبار المرضى الحقيقة. فالكذب يريح المريض فترة قصيرة، غير أن اشتداد المرض عليه يجعل حاله النفسية تتقهقر على نحو مطرد. أما اذا أخبرته منذ البداية أنه مصاب بالسرطان، فسيكون ذلك أسوأ ما يمكنك إخباره. وكآبته لن يتاح لها المجال كي تزيد في ما بعد.

والمعروف أن السرطان هو أكثر الامراض الخبيثة غموضاً. فالخلايا تفسد على نحو مرعب وتصبح فوضوية وتكوّن أوراماً خبيثة. والشائع في اللاوعي الجماعي أن السرطان "شر" يغزو أجسادنا. فالنظرة الى المصابين بالسرطان تشبه النظرة الى مرضى

الطاعـون حتـى إن بعـض النـاس يرفضون معاشرتهم خوفاً من العدوى.

والواقع أن الكذب على المصابين بالسرطان يزيد انتشار الخرافات المتصلة بهذا المرض ويساهم في عزل ضحاياه عن المجتمع. ففي فرنسا مثلا قرابة ٨٠٠ ألف مريض بالسرطان من بينهم نحو ٤٠ ألفا فقط يعلمون حقيقة مرضهم. فلو كانوا جميعا على علم بهذه الحقيقة لبات بديهيا أن يعرف كل واحد منهم شخصاً شفي من السرطان أو عاش حياة طبيعية على رغم إصابته. وفي هذه الحال يصبح السرطان مرضاً كغيره من الامراض لا يعيب صاحبه.

ازاحة الستار — إن إخفاء حقيقة المرض عن شخص ما يحط من قدر هذا الشخص. ففي اللحظة التي نكذب على أحد المرضى نكون حرمناه التحكم في مصيره، إذ يتولى الطبيب أو الاسرة الاهتمام بمرضه فلا يعود في وسعه أن يحيا كما يشاء بعد اغتصاب خياراته ومسؤولياته. من هنا يغدو مستحيلا بالنسبة اليه أن يبقي علاقاته بمن حوله قائمة على الصدق. ذلك بأنه كلما سأل سؤالا تلقى الجواب الذي يظن الآخرون أنه يرضيه، أي جوابا كاذباً. وقد رأيت كثيرا من الرجال والنساء الذين تحولوا دمى بسبب هذه التمثيلية.

وأنا أصر الآن على أن إفشاء سرّ المرض ينبغي أن يكون وقفاً على المريض. فهو وحده يملك الحق في معرفة طبيعة المرض ومدى خطورته وفي الاحتفاظ بهذا السر أو إفشائه الى من يريد وعلى النحو الذي يريد. الا أن العادة جرت على أن يختار الطبيب أحد أفراد الاسرة ليخبره الحقيقة. لكن إختيار الطبيب قد لا يكون بالضرورة هو نفسه اختيار المريض. مثال ذلك أن إحدى المريضات قالت لي مرة: "أرجو ألا تخبر زوجي لأن وقع الخبر عليه سيكون شديداً. أود أن تخبر ابنتي." وقال لي مريض آخر: "لا تخبر ابني، بل أخبر ابنتي الصغرى."

والحق أن آثار الكذب المدمرة أصابت أسراً يجمع الحب بين أفرادها ساهمت كثيرا في جعلي من أعداء الكذب. ولست أعرف أحداً ظل يكذب على مريض ميئوس من شفائه من دون أن يشعر بمرارة شديدة في ما بعد.

لقد عرفت ممثلا مات بالسرطان وهو يجهل أنه كان مصابا به. وحين لزم منزله في أيامه الاخيرة قالت لي زوجته: "عندما أكون معه أشعر بعذاب شديد لأني أحس أننا لسنا وحدنا في الغرفة، فهذا المرض يقف بيننا دائما ولا يمكننا أن نتحدث عنه، مما يفسد علاقتنا على نحو مستمر."

إن كل إنسان يملك الحق في تقرير مصيره. وأذكر أن رجل أعمال شاباً زارني حديثا برفقة زوجته وطبيبه. وكان يجهل أنه مصاب بسرطان في البنكرياس غير قابل للمعالجة جراحيا إذ قيل له إن إصابته هي مجرد "التهاب". فقررت أن أخبره الحقيقة لانه كان لزاما عليه أن يتوقف عن العمل ويخضع للعلاج، وقلت له إني

سألجأ الى المعالجة الكيميائية لعله يصبح في الامكان إجراء الجراحة. فأجاب: "أشكرك على صراحتك، وسأبدأ العلاج غدا." فقامت زوجته وطوقته بذراعيها وبدا لي أن ستارا أزيح من بينهما.

كلمة لا تلفظ - يتفق أحيانا أن يكون في الامكان اعتماد واحد من علاجين اثنين، فلِمَ نحرم المريض حقه في اختيار العلاج الذي يؤثره؟ مثال ذلك أني كنت أعالج شابا مصابا بسرطان لا يمكن استئصاله جراحيا، فجاءني والده وأصر عليّ ألا أخبر ابنه الحقيقة. والواقع أنه كان ممكناً في هذه الحال اللجوء الى علاجين مختلفين، احدهما تقليدي لا يريح المريض الا فترة قصيرة والآخر في طور التجربة لكنه يمكن أن يكون أكثر فاعلية مما يسوّغ اعتماده في حال مماثلة. فسألت الأب: "ألا تظن أن اتخاذك القرار بدلا منه سيكون أمراً مروّعاً؟ فمهما بلغ حبك له فانك لن تموت لأجله. أليس وقفاً عليه وحده أن يقرر إذا كان يريد اختيار العلاج التجريبي مع ما يصحبه من مضاعفات جانبية كالاغماء والغثيان وسقوط الشعر؟" وأخيراً أقنعته واختار الابن العلاج التجريبي وهو على علم تام بما يسببه.

مما لا شك فيه أن أسرة المريض تملك أحيانا أسبابا مقنعة تجعلها تصر على إخفاء الحقيقة عنه. من ذلك أني كنت أعالج امرأة مصابة بسرطان في المبيض انتشر الى البطن، فقال لي زوجها: "ينبغي ألا تعلم زوجتي الحقيقة لأن قدرتها على التحمل ضعيفة جدا وقد أصيبت غير مرة بانهيار عصبي." وبدا الرجل جادا في ما يقول فأقنعني بصواب رأيه. غير أنه أكد وجوب خضوع زوجته للعلاج الصحيح. وهي اليوم في حال جيدة.

ومن الحالات التي يستحسن فيها إخفاء الحقيقة عن المريض عندما يكون مضى على الكذبة وقت طويل. فأنت لا تستطيع فجأة أن تخبر شخصا ما حقيقة ظل الناس المحيطون به يخفونها عنه أشهراً أو سنوات. فكلما تأخر كشف الحقيقة بات قبولها أكثر صعوبة. وفي وسعي التأكيد أن معظم ضحايا السرطان الذين انتحروا هم أولئك الذين أخفيت عنهم الحقيقة فترة طويلة ثم ما لبثوا أن اكتشفوها على نحو مفاجىء.

وفي رأيي أن اختيار الوقت الملائم لاخبار المريض الحقيقة هو أهم من الطريقة التي تعتمد في اخبارها. فمخاطبة المريض بكلمات خرقاء في الوقت المناسب تبقى أخف وطأة من مخاطبته بكلمات مختارة في الوقت غير المناسب. ومن البديهي أنه يجمل بنا عدم مصارحة المريض بالحقيقة عندما يكون في حال من الالم الشديد. فقد كانت إحدى مرضاي مصابة بسرطان الكبد. وبعد أسابيع من خضوعها للعلاج الكيميائي عزمت على اللجوء الى الجراحة. وقبل الموعد بيومين زرتها في غرفتها في المستشفى وأخبرتها بخطورة مرضها فواجهت الحقيقة بشجاعة وقالت لي: "لا شك أن عليّ أن أجري هذه

الجراحة." والواقع أنها فعلت ذلك وشفيت الآن شفاء تاماً. ومثل هذا الشفاء غير المتوقع يعطينا عزاء كبيرا في مهنتنا.

والافضل أن يتولى أحد الاطباء إخبار المريض الحقيقة، لأن الانسان ينزع من دون وعي الى الربط بين مصائبه والشخص الذي ينبئه بحلول هذه المصائب. والحق أنه ليست لدي طريقة خاصة أنصح الآخرين باللجوء اليها لابلاغ المريض الحقيقة، لكني أصر على أن عدم لفظ كلمة "سرطان" هو ضرب من الكذب لأن لدى الناس قدرة مدهشة على الهرب من قول الحقيقة. وأول ما يريد المريض معرفته بعد علمه الحقيقة هو هل مرضه قابل للشفاء. لذلك ينبغي إفهامه انه ليس هناك نوع من السرطان لم يشف مرة واحدة على الاقل. ثم يجب التأكيد له أن كل السبل الممكنة لانقاذه ستُعتمد.

مشكلة اجتماعية - من الواضح ان المرضى يجدون صعوبة كبيرة في تقبل الحقيقة. ولكن بعد مضي لحظات اليأس الاولى يمكن القول إنهم يتمكنون من مواجهة الواقع الجديد. فكثيراً ما سمعت منهم القول الآتي: "مستقيم اصطناعي؟ إنني أفضل أن أموت!" غير أن غريزة حب البقاء هي أقوى مما نظن. فالناس لا يقتلون أنفسهم بعد علاج مماثل.

وهناك عدد كبير من مرضى السرطان الذين يرون أن هناك احتمالين فقط هما الشفاء او الموت. والصحيح انه يمكن القول لهؤلاء إن في إمكان المصاب بالسرطان أن يعيش على رغم إصابته بهذا المرض. فحين نقول إن ٥٥ في المئة من ضحايا السرطان يموتون فهذا لا يعني كبير شيء، لأن كثيرين منهم يموتون بعد إصابتهم بسنوات عدة ويكون عذابهم خف عما كان في بداية مرضهم. ومن البديهي أن اقناع المريض بامكان التعايش مع السرطان يغير نظرته الى الامور، لأن مجرد اقتناعه باحتمال إطالة عمره ثلاث سنوات أو أربع يبعث في نفسه الامل في اكتشاف علاج جديد لمرضه خلال تلك المدة.

كذلك هناك أسباب عملية تضطرنا الى عدم الاستخفاف بخطورة المرض عندما نكلم المريض في شأنه. فقد ظهرت في أحد مرضاي شامة خبيثة فقلت له إنها أخطر أنواع السرطان. ولو أخفيت عنه جزءاً من الحقيقة لما كان رضخ للعلاج المؤلم الذي حاولنا به أن نشفيه. وقدّرنا أنه سيعيش ثلاثة أشهر فعاش نحو سنة. وإذا قال قائل ان اطالة عمر المريض بضعة اشهر لا توازي إطالة عذابه، فالجواب هو أننا لا نستطيع أن نعلم سلفاً مدى فاعلية العلاج، والطبيب لا يجوز أن ييأس.

وعلى الاطفال أن يدركوا ربما اكثر من الراشدين لماذا يخضعون لعلاجات تبدو لهم على درجة كبيرة من الوحشية. ومن خلال تجربتي يمكنني القول إن الاطفال يصبحون مهيأين لمعرفة الحقيقة عندما يبلغون الثامنة. فقبل ١٥ سنة عالجت فتاة تدعى ألكسندرا وتبلغ من العمر ١٢ عاماً. وقد قالت لي أمها: "أخبرها

بما ينبغي أن تعرف لأن في وسعي إصلاح ما يصيبها من أذى نفسي." فقلت للفتاة: "أنت مصابة باللوكيميا (ابيضاض الدم) وهذا مرض شديد الخطورة لكنه قابل للمعالجة." وأدركت الفتاة حقيقة مرضها الى حد جعلها توقظ أمها في الصباح قائلة: "لقد حان الوقت يا أمي. فاذا كنت تريدينني أن أشفى فعلينا أن نذهب الى المستشفى." وألكسندرا هي الآن في طور خفت معه حدة مرضها.

إن موقفنا من السرطان هو مشكلة تتجاوز علاقة الطبيب بالمريض لأنها مشكلة المجتمع برمته. فكشف الحقيقة لضحايا السرطان أمر مناف للقيم العامة السائدة في اقطار كثيرة. ولكن علينا ان نجد طريقة ملائمة لاخبار المرضى الحقيقة في ما يتعلق بأجسادهم وأمراضهم، لأن لكل إنسان الحق في معرفة هذه الحقيقة. وهذا هو السبيل الوحيد الذي يخولنا بناء اجيال قوية مسؤولة قادرة على مواجهة الحياة.

■ ليون شفارتزنبرغ

بدل من ضائع

قبل سنوات كثيرة كلفتني الصحيفة التي كنت أعمل فيها مقابلة السناتور الامريكي جورج موزس، ممثل نيوهامشير، في منزله الصيفي. ولم أكن رأيت السناتور قبل ذلك الوقت. وما ان أصبحت في فناء منزله حتى شاهدت رجلا جالساً هناك بشعره الرمادي، وعرّفت عن نفسي طالباً مباشرة الحديث.

وتم كل شيء حسناً. لكني لم أستطع حمل محدثي على الكلام في الشؤون السياسية، وان يكن أدلى بروايات طريفة حول الادب والشخصيات المرموقة في نيوهامشير.

وبعد تسليمي المقال قرأه رئيس التحرير بعناية فائقة ثم قال: "من الواضح أنك لم تقابل السناتور جورج موزس. غير أنك فعلت أمراً عظيماً بمقابلتك ضيفه الشاعر روبرت فروست."

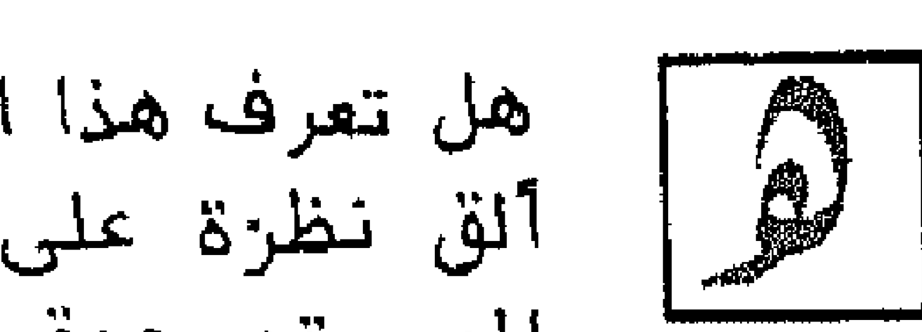
بيتر لاروش

تأكيد الذات

قررت زوجتي أن تحضر برنامجاً جامعياً مسائياً حول تأكيد الذات. وحين قصدت الجامعة للتسجيل قالت لها المسؤولة ان البرنامج سيُلغى ما لم ينضمّ اليه عشرة طلاب آخرون. واقترحت عليها أن تقنع عدداً من الاصدقاء والجيران بالالتحاق. وهنا انبرت زوجتي: "كلا يا سيدتي! فلو كان في استطاعتي حمل الآخرين على حضور هذه الصفوف، لما احتجتُ اليها أنا نفسي."

ت.هـ.

صورة تحكي



هل تعرف هذا الصبي؟
ألق نظرة على الصبي في الصورة. حدق اليه جيداً. هل تعرف من يكون؟ أغلب الظن أنك لن تعرفه. لكنني أريد أن أشاركك في ما أعرف أنا عنه نظراً الى ما يمثله.

ظهرت هذه الصورة في مجلة "فورتشون" في حملة دعائية ترفع شعار "النجاح وسط الصعاب." وقد عثر عليها في مكتبة الكونغرس الامريكي في واشنطن ضمن مجلداته العتيقة. وهي من أكثر الصور اثارة واستفزازاً في الولايات المتحدة. ومع ذلك لم تعرف هوية الصبي.

الصبي المجهول. لقد أنقذته من العدم.

Photo Courtesy Library of Congress

في الجوهر، هو يمثل ماهية امريكا وما تتكون منه.

عندما أُخذت هذه الصورة عام ١٩٠٠ ربما كان الصبي في السادسة أو السابعة من عمره. ومن الممكن أنه كان يقف في زاوية شارع في مدينة أمريكية كبيرة. واستناداً الى وجهه المستدير وعينيه السوداوين وبشرته السمراء وجسمه الممتلىء، فربما كان ايطاليا أو عربياً.

ما اسمه؟ ربما لويجي أو فيتوريو. آرون أو ناتان. انه ابن مهاجرين. حضر الى أمريكا على متن سفينة ربما في الرابعة من عمره. تكلم الايطالية أو العربية قبل أن يتعلم الانكليزية. وكان لديه قابلية للعلم. وفي المدرسة، مع ألوف التلاميذ مثله، لم يكن يحتاج الى وسائل مبتكرة لتعلم الانكليزية كلغة ثانية. كان هو وامثاله يرسلون الى المدرسة ويواجهون مشكلة اللغة كمن يرمى في البحر: عليهم أن يسبحوا أو يغرقون. كان عليهم احترام النظام التربوي السائد، يحثهم على ذلك أهاليهم الذين كانوا يعتبرون المعلمين صنفاً آخر غير البشر. وبسرعة كانوا يتكلمون لغة العالم الحديث.

سوق العمل ـ كانت العائلة تعيش في الطبقة الخامسة من بناية مكتظة، فيها مياه باردة فقط. وكان الحمام ودورة المياه في نهاية الممر، وهما لاستعمال مساكن الطبقة الخامسة جميعها. وللصبي ثلاثة اخوة أو أربعة. والمال غير متوافر دائما. وكل من هو في عمر يسمح بالعمل عليه أن يعود الى البيت ببضعة قروش او بدولار او اثنين.

لهذا السبب قال انه سيخرج ليبيع الصحف وهو في السادسة أو السابعة. ورأت والدته أنه لا يزال صغيراً جداً، وهناك ازدحام سيارات وصهيل خيل في الشارع. ربما لن يعرف كيف يصرف الدراهم. وقال شقيقه الاكبر ان عليه أن يحمل صندوقاً لمسح الاحذية في زاوية الشارع، وبذلك لا يحتاج الى المشي وسط الزحام.

لكن هذه الاعمال ليست له. ورفع ناظريه متحدياً. انه يجيد التعامل بالارقام ويمكنه أن يصرف العملة جيداً. لا يريد أن يعود مساء وتحت أظفاره طلاء الاحذية، بل سيعمل في بيع الصحف.

كانت لغته الانكليزية جيدة وتمكنه من التعامل مع الزبائن. وكان متحمساً لاقتحام هذه المغامرة ودخول سوق العمل.

كان في خضم عمل لا أهمية فيه للمظاهر الخارجية. أنظر من جديد الى الصورة والى الحذاء الموحل. انه اكبر من قدميه بقياسين على الاقل، وربما وصل اليه من شقيق أكبر منه. لقد حشاه بالورق من الامام كي يستطيع انتعاله. وقميصه المجعد موروث أيضاً. والحزام البالي يكاد لا يمسك بسرواله الواسع. ولو استدار لوجدت بالتأكيد رقعة ملصقة على قفاه.

أنظر الى قبعته! يا ألله كم أحبها! انها من الصوف والقطن بشكلها العجيب، وربما اصرت والدته على أن يضعها على رأسه قبل خروجه الى الشارع.

ملك الزاوية ــ كان يسير واثقاً من نفسه، كل يوم بعد المدرسة، الى زاوية الشارع حيث جعل مقر اعماله تحت عمود الكهرباء. يصرخ مناديا بأعلى صوته مردداً عناوين الصحيفة للمارة. هناك أيام يكون العمل فاتراً. ولكن لا يهم. انه يتقبل الاخفاق بروح مرحة، وقد امتلأ حماسة طفولية فلا يعرف اليأس ولا الخيبة. كانت البراءة حليفته. هذا الصبي لا يعرف الهم ابداً!

وكان أحيانا يغادر مركز عمله تحت عمود الكهرباء ويذرع الشارع صعوداً ونزولا أو يقصد المطعم الايطالي أو دكان الحلوى مفتشاً عن زبون أو زبونين. وربما طرده صاحب المطعم أو صاحب الدكان.

كان زبائنه يدفعون سنْتين ثمناً للصحيفة، فيربح نصف سنت عن كل صحيفة يبيعها. وفي يوم جيد قد يبيع خمسين نسخة في بضع ساعات ويعود مساء بربع دولار. وكان يساهم في مصروف العائلة بدولار وثلاثة أرباع دولار أسبوعيا.

كان يسمح له بالاحتفاظ بعشرة سنتات لشراء الحلوى الرخيصة ومشروب خفيف من كل المرطبات في زاوية الشارع. وفي مناسبات نادرة كان أحدهم يضع في يده خمسة سنتات أو عشرة ويقول له: "احتفظ بالباقي." فيعود مساء الى بيته مهللا بأعلى صوته، متكلماً لغتين، معلناً ضخامة ربحه.

وغير مرة حاول بائع صحف أكبر منه أن يطرده من زاويته. لكنه على رغم صغر سنه كان صنديداً متمسكاً بأرضه (أنظر الى صورته لترى البرهان). واذا لزم الامر هدد بأن شقيقه الاكبر سيحضر ويصد المعتدي.

وعندما تمطر السماء أو تثلج كان يلبس سترة بالية فوق قميصه. وكان لديه مشمع قديم يلف به صحفه ليحفظها من البلل.

وأظنه بقي بائع صحف متجولا لثلاث سنوات أو أربع. وكان ناجحاً في المدرسة. وعندما بلغ العاشرة كان مستعداً لعمل أهم وأفضل، كمساعد في محل لبيع السمانة أو في مصنع. وعندما بلغ الثامنة عشرة أو العشرين من عمره التقى فتاة أحلامه: فتاة خجولة سوداء العينين سمراء البشرة...

والآن، لا تقل ان هذا الصبي لم ينجح في حياته على رغم بدايته المتواضعة وعمله المبكر. تفحص الصورة مجدداً. لاحظ الانفة والشموخ في مستوى نظره، وابتسامته الصغيرة الواثقة وأنفه العالي. لقد أنهى هذا الصبي دراسته الثانوية. ومع أنه لم يدخل الجامعة فانه كافح وجاهد حتى دخل الطبقة الوسطى واستقر فيها محترماً كتاجر صغير أو صاحب متجر. وأراهن على أن بين أبنائه وبناته طبيباً أو محامياً أو محاسبا او معلماً.

أتمنى لو أن لدي برهاناً على ما أقول. وربما كانت مكتبة الكونغرس لا تعرف هذا الصبي ذا القبعة الواسعة الذي يتأبط رزمة الصحف بثقة تحت ذراعه. لكننا نعرفه. فصورته تحكي قصته الكاملة.

■ **جيروم برونفيلد**

Swing

اجعل بيتك أكثر رفاهية باستخدام الاجهزة الاكثر تطوراً

الدوارات المائية الثلاث في خضاض SWING تضمن لك غسلا ناعماً.

غسالات أوتوماتيكية كلّيا:

AW-9250E

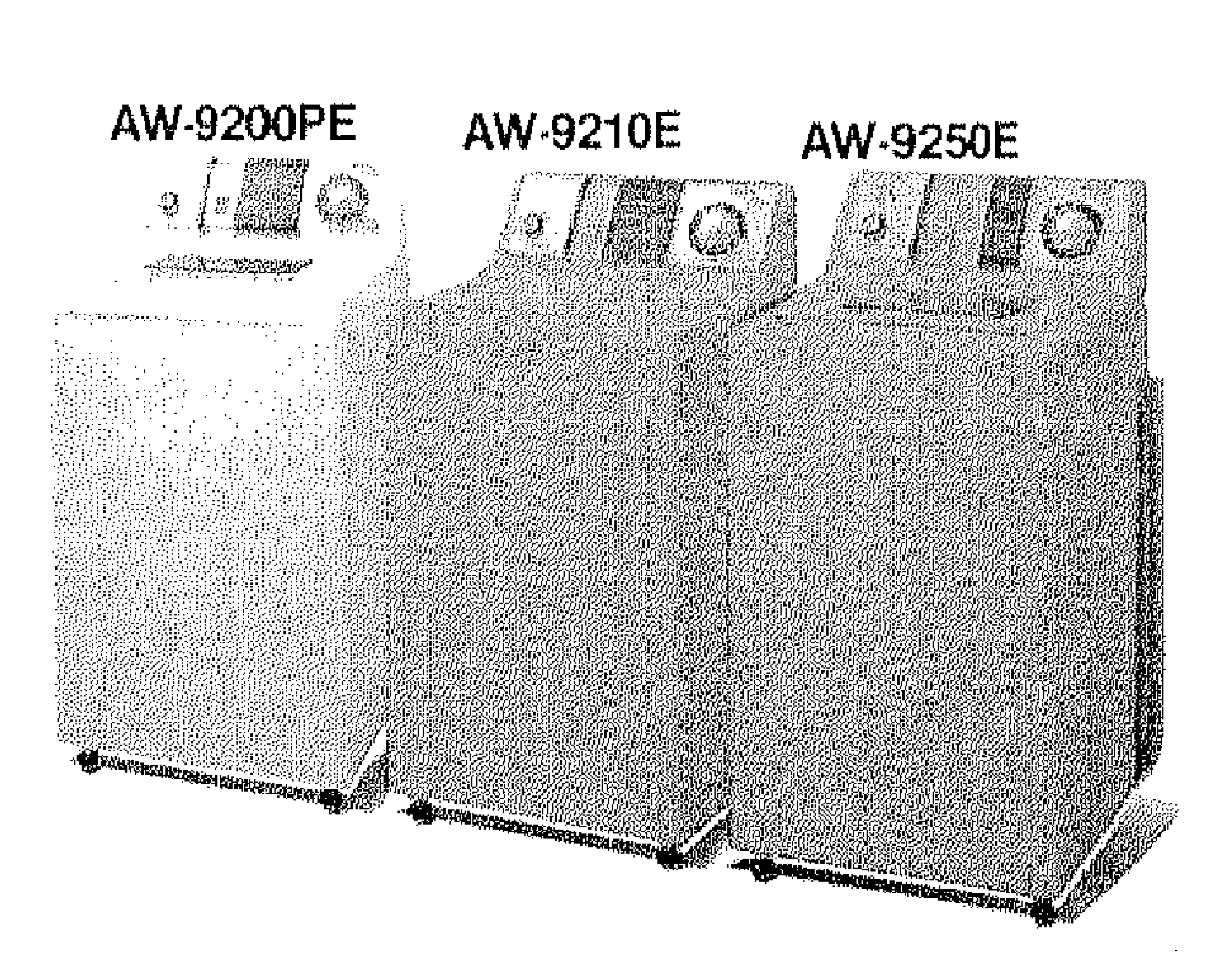
● خضّاض SWING لا يشابك الثياب او يمزقها، وهو ذو قوة غسل عالية ● جهاز اوتوماتيكي لصب المادة المليّنة لتامين غسل انعم ● مفتاح ذو ٤ درجات للاقتصاد في الماء ● جهاز دائري فعال لالتقاط حتات الثياب ● منبّه صوتي.

AW-9210E

● خضّاض SWING لا يشابك الثياب او يمزّقها، وهو ذو قوة غسل عاليه ● مفتاح ذو ٤ درجات للاقتصاد في الماء ● جهاز دائري فعّال لالتقاط حتات الثياب.

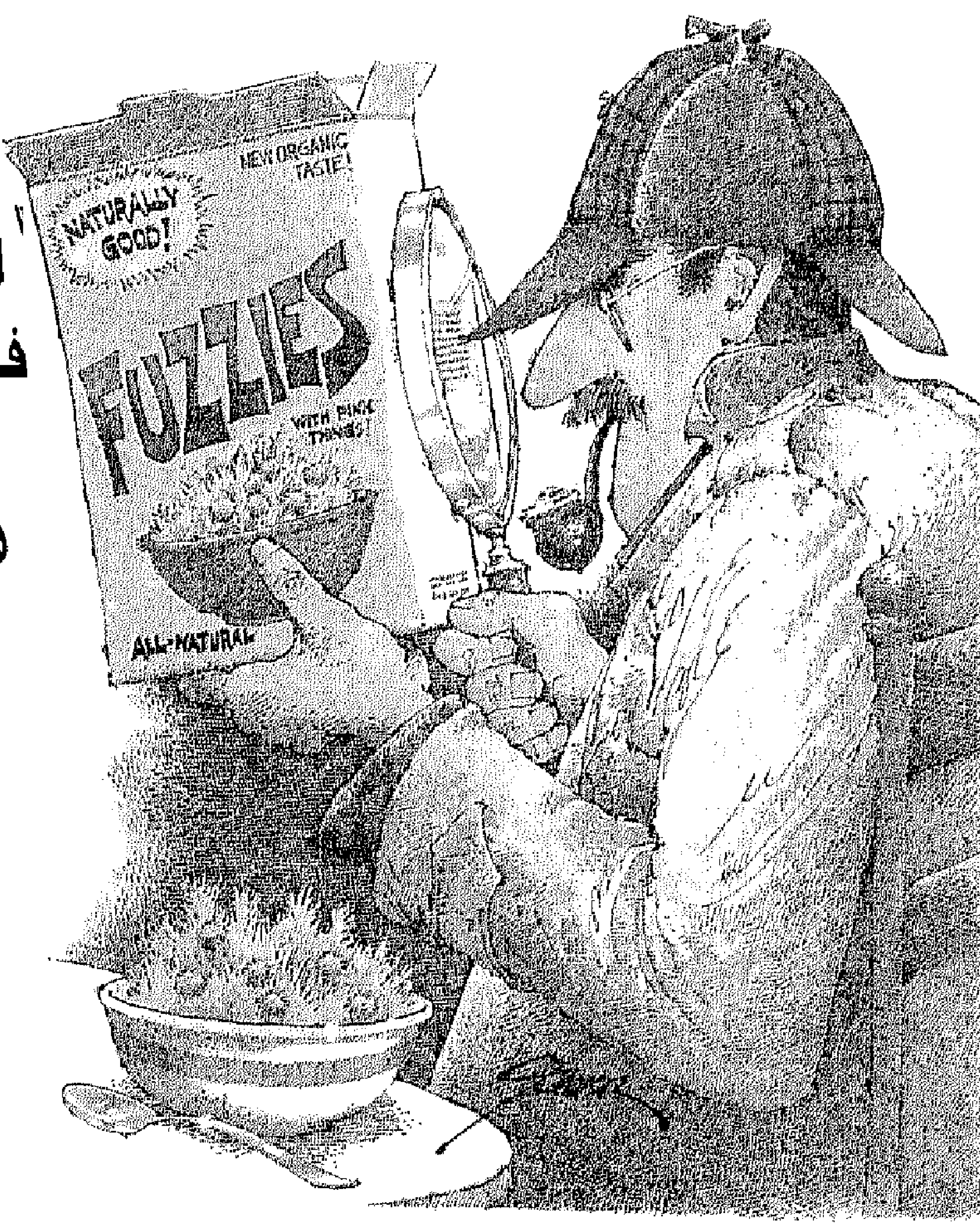
AW-9200PE

● خضّاض SWING لا يشابك الثياب او يمزّقها، وهو ذو قوة غسل عالية ● جهاز اوتوماتيكي لصب المادة المليّنة لتامين غسل انعم ● مفتاح ذو ٤ درجات للاقتصاد في الماء ● جهاز دائري فعّال لالتقاط حتات الثياب ● تصريف مباشر للماء بواسطة مضخّة.



TOSHIBA
TOKYO, JAPAN

حَاذروا إغراءات الأطعمَة المعلّبة



معظم المواد الغذائية التي تعرض في أسواق العالم العربي مستوردة. وقليلون هم الذين يدققون في تركيب هذه المواد بحثاً عن الحقيقة التي تخفيها احياناً مزاعم ترويجية تضلل المستهلك وتضر بصحته وبصحة افراد عائلته

آن محامية لها آراء صارمة في شؤون التغذية، انها تتحاشى السكر وتحصي الوحدات الحرارية التي تتناولها وتفضل الحنطة الكاملة على الدقيق المنخول. وحين وقعت عيناها على قطع حلوى تحمل كلمتي "عسل وقمح" في متجر دستها في عربة التبضع وهي مسرورة. وبدا أن كل شيء على ما يرام.

ولكن ربما لم يكن الامر كذلك حقاً. فهذه الشابة ذات العين القانونية الثاقبة التي تخترق التعابير المكتظة في نصوص العقود، أغفلت قراءة الكلمات المطبوعة بخط رفيع على بطاقة الحلوى. ومع أن العلبة المطبوعة كانت تعلن أن الحلوى "مصنوعة من العسل والقمح الكامل والنخالة"، فان الخط الرفيع الذي طبعت به لائحة العناصر التي تتضمنها يظهر أن الاول بينها والاوفر كمية هو دقيق القمح المقوى، وهذا تعبير آخر للدقيق الابيض. أما دقيق القمح الكامل فيأتي في المقام الثاني، وترد نخالة الذرة في أسفل اللائحة بين الخل والملح. وأما السكر الذي افترضت آن أنه أبدل بالعسل فكان هناك أيضاً ولكن بأحد أسمائه الكثيرة: شراب الذرة.

ولا يسعنا أن نلوم آن، فالمواصفات الغذائية هي التي تروّج البضائع هذه الايام، ولذا جُعل ظاهر العلبة يبدو وكأن منتجي الحلوى أولوا الاعتبار الصحي اهتماماً جدياً، لكن ما يبدو في ظاهره صحياً ليس محتماً أن يكون كذلك.

كثيرة هي المنتجات التي خفض أو استبعد، من عناصر تركيبها الملح والسكر والمواد الدهنية والاضافات الاخرى، وأدخلت الحنطة الكاملة. ولكن ثمة منتجات أخرى لا تزال هي السلع القديمة عينها غير أنها تظهر مزدهية تحت أوصاف قانونية لا معنى لها مثل "الطبيعي" و"الصحي" و"العضوي".

ومع ذلك لا يزال في وسع المتسوق أن يتعلم في المتجر اليوم أكثر من أي يوم مضى. وما عليه الا أن يتجاوز العناوين الى الخطوط الدقيقة ويحاذر الكلمات المغرية الكثيرة الاستعمال.

"**الطبيعي**"، يعتقد كثيرون منا أن الاطعمة الطبيعية ذات قيمة غذائية أكبر من الاطعمة الاخرى. ولذا ترانا مستعدين لدفع ثمن أعلى للحصول عليها. ومن أجل ذلك يعلن أحد أصحاب المصانع عن شراب من نوع الليموناضة له "نكهة الليمون الطبيعي ١٠٠ في المئة" في حين يكاد كل شيء فيه يكون اصطناعياً باستثناء النكهة. فالكلمات "طبيعي" و"عضوي" و"طعام صحي" لم يتم تحديد مدلولها لدى السلطات المختصة التي تدقق في المزاعم الاعلانية والتي تراقب معظم البطاقات التي تلصق على المستحضرات الغذائية. والواقع أن مسؤولين في لجنة التجارة الاتحادية يصفون عبارة "الاطعمة الصحية" بأنها "يتعذر تحديد معناها وهي في صميمها مضللة".

"**الخفيف**". بدءاً بالحساء وانتهاء

كيف تتعرف على الصوديوم والسكر والدهن

الصوديوم · لا ينزل مع الملح الذي نرشه فوق طعامك سوى ثلث الصوديوم الذي تتناوله (وهو المادة غير المرغوب فيها الموجودة في الملح)· أما البقية فمتوافرة طبيعيا في الطعام أو تضاف اليه في عملية التصنيع· واعتبارا من شهر يوليو (تموز) ١٩٨٥ ستظهر عبارة "صوديوم مخفف" على بطاقات الاطعمة في الولايات المتحدة، وستعني وجود ١٤٠ مليغراماً أو دون ذلك في ملء طبق من الطعام· أما عبارة "صوديوم مخفف جداً" فستعني وجود ٣٥ مليغراما أو أقل في الطبق، وعبارة "خال من الصوديوم" ستعني نسبة دون خمسة مليغرامات في الطبق، وعبارة "صوديوم مخفض" ستعني أن في الطعام من الصوديوم كمية تقل ٧٥ في المئة أو أكثر عما كان فيه قبل الخفض· وأما كلمات "غير مملح" أو "من دون اضافة ملح" أو ما يشبه ذلك فتعني أن الصنف المعني لم يضف اليه أي ملح في أثناء تصنيعه·

السكر · اذا كنت تظن أنك تستطيع تحاشي السكر بتجنب أكل المعجنات المخبوزة والمثلجات (الآيس كريم)، فيجدر بك أن تعيد التفكير والنظر في الامر· فالسكر موجود في كل مكان· انه يؤلف نسبة السدس في اللبن المطعم بخلاصة الثمار وفي ربّ البندورة المطيب (كتشاب) وبعض المطيبات التجارية المعدّة للسلطة، كما يؤلف الثلث في الكثير من الحبوب المحضرة للأكل·

السكر المستعمل على المائدة (السكروز) هو واحد من محليات عدة· وتشمل المحليات الاخرى شراب الذرة وشراب القيقب والفروكتوز (سكر الثمار) والدكستروز (سكر العنب والعسل)·

من أجل خفض ما تتناوله من سكر عليك أن تحذر تناول منتجات تحوي أنواعا من المحليات· فمع أن السكر ليس العنصر الاول في تركيب أي منها فانه، في مجموعها، قد يكون أوفر من أي عنصر آخر منفرد·

واذا كنت تقلل تناول السكر لخفض الوحدات الحرارية، فاحذر الاطعمة المحلاة ببدائل السكر·

بالجوز تجد صفة "الخفيف" (وهي كلمة أخرى مضللة ولا معنى لها) ملازمة للاطعمة· لكن ذلك لا يعني دائما ان الوحدات الحرارية مستبعدة منها· وثمة نوع جديد من حلوى الذرة الخفيفة أرق من النوع العادي الا أنه يحتوي النسبة عينها من الوحدات الحرارية· وأحد أنواع المعكرونة الخفيفة لا يقل محتواه الحراري عن محتوى المعجنات العادية، لكن منتجه يزعم أنه "أكثر هشاشة"·

الوحدات الحرارية المخفضة · توجب ادارة الغذاء والدواء الامريكية أن تكون المواصفات الغذائية المصرّح بها على البطاقات مبنية على أسس محددة· فالطعام الموصوف بأنه "قليل الوحدات الحرارية" لا يسمح بأن يحوي أكثر من ٤٠ وحدة في ملء طبق منه أو أكثر من ٠٫٤ وحدة في الغرام· أما المواد الموصوفة بأنها "مخفضة الوحدات الحرارية" فيجب أن يخفض محتواها الحراري بنسبة الثلث·

والكولسترول والمحليات الاصطناعية؟

المواد الدهنية. للدهن أقنعة عدة يتنكر بها بما في ذلك السلطة والخضر ونبات العصفر والذرة وجوز الهند والفستق والزيتون والسمون الاصطناعية والسمن النباتي والسمون الحيوانية (بما في ذلك الزبدة والشحم المذاب ودهن البقر ودهن الدجاج). كل هذه المواد، الا السمن النباتي المخفض الوحدات الحرارية، تحوي ١٠٠ وحدة حرارية أو أكثر في كل ملعقة طعام منها. والمنتجات المعلن أنها "خالية من الكولسترول" ليست حتماً ذات محتوى منخفض من الدهن. افحص البطاقة الملصقة عليها جيداً.

الكولسترول. بما أن الكولسترول ليس من عناصر تركيب الطعام في ذاته، فعليك أن تقرأ بين السطور بحثاً عن المواد المشكوك فيها: الحليب الكامل الدسم والمحّ (صفار البيض) والدهون الحيوانية. الدهون النباتية المشبعة مثل زيوت جوز الهند والبلح والدهون المعالجة بالهيدروجين والسمون الاخرى لا تحوي على الكولسترول، لكنها يمكن ان ترفع مستواه في الدم. أما الزيوت غير المشبعة (زيوت دوّار الشمس والذرة والعصفر وسواها) فانها تساعد في خفض مستويات الكولسترول في الدم.

المحليات الاصطناعية. يتوجب طبع تحذير على السلع التي تحوي مادة الساكارين التي ثبت أنها مسببة ضعيفة للسرطان في الحيوانات. وفي العام ١٩٨٣ وافقت ادارة الغذاء والدواء الامريكية على تسويق كميات أكبر من محل آخر ذي وحدات حرارية منخفضة يدعى "آسبارتام" (اسمه التجاري نوتراسويت) وهو نوع اصطناعي من الاحماض الامينية الطبيعية. ومنذ ما تمت الموافقة عليه واجه هذا المحلي حملة هجومية من العلماء والمستهلكين. ولكن حتى الآن تبين أن الخطر الوحيد الذي ثبت عليه لا يلحق سوى أقلية من الامريكيين الذين يحتاجون الى غذاء خال من مادة فنيلالانين.

الطاقة العالية. لئن تكن هذه الاطعمة توحي أنها تمدّك بطاقة وفيرة للنهوض والانطلاق، فان كل ما توفره لك حقاً هو وحدات حرارية عالية (الطاقة الغذائية هي في واقعها وحدات حرارية).

تظهر الزبدة على ظاهر علب الطعام أكثر بكثير مما هي في الداخل. ويوصف أحد أنواع البسكويت الهش بأن له "طعم زبدة خفيفاً"، ولكن ليس في مركباته أي زبدة.

كذلك الامر بالنسبة الى نوع فيه "مسحة من الزبدة" وآخر له "وصفة الزبدة" يستعمل في صنع أقراص الحلوى.

ويتمتع العسل بشهرة واسعة، ولكن لا أساس لها، بأنه صحي أكثر من السكر. وبعدما أدرك المنتجون هذه الحقيقة أخذوا يكثرون من استخدام كلمة "عسل" على ظاهر العلب التي تغلف منتجاتهم ويضعون فيها مقداراً قليلا جداً من هذه المادة الغالية

الثمن. وثمة نوع من البسكويت الهش "المصنوع من العسل الحقيقي" يحتوي في الحقيقة على كمية أوفر من حبيبات السكر والسكر الاسمر وشراب الذرة الغني بسكر الفروكتوز.

في سوق اليوم تعادل قوة الفيتامين قوة الترويج، بصرف النظر عن أن كمية الفيتامين المضافة قد تكون غير ذات شأن أو أن استخدامه لتقوية طعام غير مغذ لا يضفي عليه أي قيمة فعلا. والفيتامين يكلف المنتجين دريهمات قليلة، لكن كلمة "مقوى" ترفع ثمن البضاعة كثيراً. لذلك يكون من الافضل والارخص أن نتناول ما نحتاج اليه من الفيتامين في جرعات يومية، وأفضل من ذلك أن نحصل على المغذيات من طريق الاطعمة التي تحتوي الفيتامين المنشود في طبيعتها.

نتيجة ضغط الحكومة الامريكية والمستهلكين معاً أخذ المنتجون الآن يصرحون بمعلومات أكثر فائدة على ظاهر علب الطعام. وقد وضعت الحكومة الامريكية مقاييس لما يتوجب عليهم أن يعلنوه. ولا تفرض ادارة الغذاء والدواء الامريكية تبيان لائحة العناصر التي يحويها بعض الاطعمة الاساسية التي تصنع وفقاً لوصفات قياسية معتمدة، مثل المايونيز والكتشاب. وبطاقات المواصفات الغذائية مطلوبة فقط على علب الاطعمة التي تحمل مزاعم غذائية أو التي أضيفت اليها المواد المغذية.

وفي أي حال، معظم مصنعي الاطعمة يقدمون لوائح بعناصر تركيبها، ونصف هؤلاء يقدمون كذلك بطاقات تبين قيمتها الغذائية وان لم تكن مطلوبة. هذه تفيدك كثيراً اذا عرفت كيف تفيد منها.

تذكر أن العناصر التي تدخل التركيب تظهر في ترتيب يتفق مع وفرة كمياتها في السلعة. الاوفر يأتي أولا والاقل يأتي آخراً. فاذا كنت ترغب في ابقاء معدل السكر الذي تتناوله منخفضاً، فلا تشتر المنتجات التي تظهر السكر (في اي شكل من أشكاله الكثيرة) كأول العناصر في تركيبها. واذا كنت ترغب في تطييب طعامك بنكهة البندورة (الطماطم) الغنية، فسيستوقفك أن ترى الماء يأتي في رأس لائحة عناصر مستحضرات البندورة.

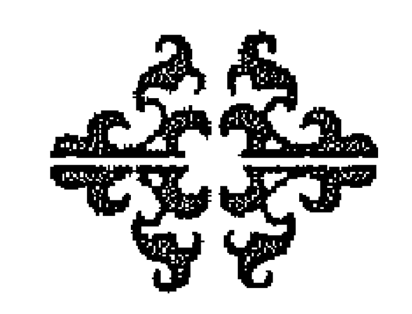
وأظهرت دراسة أجرتها ادارة الغذاء والدواء الامريكية أن المستهلكين يعتقدون أن لوائح العناصر تكون أجزل فائدة اذا حددت النسب المئوية للمواد الرئيسية المبينة: كم في العلبة حقاً من لحم الدجاج؟ ولكن حتى الآن يبقى هذا المطلب مجرد ومضة أمل في عين مصلح اجتماعي.

ويجب أن تضم المعلومات عن القيم الغذائية المدرجة على علب الاطعمة عدد الاطباق التي يمكن تحضيرها وحجم الطبق وما في كل طبق من وحدات حرارية، كذلك الوزن بالغرام لما يحويه كل طبق من البروتيين والنشويات والمواد الدهنية مع النسب المئوية في كل طبق، وذلك وفقا لتوجيهات الادارة المختصة بتحديد

الحاجة اليومية للشخص من البروتيين ومن خمسة فيتامينات ومادتين معدنيتين ومن الصوديوم أيضاً.

وتشير ادارة الغذاء والدواء الامريكية الى أن هذه المعلومات المبوبة، وان تكن تمثل تحسناً بالنسبة الى السابق حين لم تكن تعطى أي معلومات، لن يكون يسيراً على المستهلك أن يستغلها. ففي أوروبا تمت تجربة الجداول المرفقة بالفطائر، كذلك الرسوم البيانية، ولكن ليس ثمة شيء من هذا على وشك الظهور في الولايات المتحدة وفي بلدان كثيرة أخرى. وفي الوقت الراهن من الافضل لنا وللسيدة آن كذلك أن نمعن النظر في الكلمات المطبوعة بحروف صغيرة.

■ آرلين أيسنبرغ وهايدي موركوف



هدف العلم

مشكلة العلم أن العالم الافضل الذي يسعى اليه ليس أكثر من وهم. فالعلم لا يستطيع جعل العالم أفضل مما هو، وان أمكنه احلال مبتكراته المستحدثة محل بعض الاشياء القديمة.

واد أقرأ في الصحف خبر الطماطم (البندورة) المربعة التي ابتكرها العلم، أعرف أن هذه الثمرة الجديدة أسهل قطفاً لانها أكثر صلابة مما نعرفه، لكن المقالات التي تمجد مستجدات العلم لا تذكر شيئاً عن تفوق الحديد على القديم من حيث المذاق.

ان هدف الطماطم أن يكون لها طعم الطماطم. واذا لم تحقق هذا الهدف، كان قصورها تقصيراً لا معجزة. اما اذا كانت غاية ثمرة الطماطم ان تكون قاسية، فلماذا لا يُستعاض عنها بالبطاطا مثلا؟ واذا كانت غايتها التربيع، ففي الامكان ابدالها بعلبة كرتون مربعة. وأخيراً، اذا لم يهتم الناس لطعم الطماطم المبتكرة، فلماذا يضيع العلماء أوقاتهم في انتاجها ولا يصنعون عوض ذلك علباً مربعة من الورق المقوّى تبدو في هيئة رؤوس البطاطا؟

رصل بيكر، صحيفة "نيويورك تايمس"

جاذبية الاطراء

اعتادت عاملة تنظيف في أحد المستشفيات أن تذهب الى جميع محاضرات الكاتب والمفكر الامريكي رالف والدو امرسون (١٨٠٣ – ١٨٨٢). ومرة سألها أحدهم عما اذا كانت تفهم كلام المحاضر، فأجابت: "اني لا أفهم كلمة واحدة مما يقول. لكني احب أن أنظر اليه على المنصة وهو يظن أن كل من في القاعة أعطي مواهب كمواهبه هو."

ا.و.ا.

"الإبحار إلى الخارج":
روّاد ينطلقون في آفاق جديدة

بدأ برنامج "الابحار الى الخارج" كتمرين تدريبي للبحارة البريطانيين المتمرنين وسواهم من الشباب خلال الحرب العالمية الثانية، وكانت غايته مساعدة الشباب على مواجهة التحديات في المحيط الطبيعي، الا أن المفهوم الاساسي للتربية البرية القائمة على المغامرة اتسع ليشمل مقرّرات تعليمية للصم والمدمنين والاحداث الجانحين والمعافين جسدياً وعقلياً والرجال والنساء الذين يواجهون احباطات الكهولة، ويفترض البرنامج أن اكتساب العلم والفهم يتم في الاوضاع التي تدفع الاشخاص الى حسم خياراتهم والاقدام على عمل مسؤول واكتساب مهارات جديدة والعمل مع الآخرين،



فجـأة تسمـرت ســانـدرا دانيلز فــي مكانـهـا هلعـاً وهــي تخطــو علــى حبــل مشدود بين شجرتين، ونظرت بعينين متعستين الــى الارض مــن ارتــفــاع عشرين متراً، كان من المفترض أن تتقدّم رويداً حتى الشجرة الثانية كما فعل الآخرون في مجموعتها، لكنها عجزت عن التقدم خطوة أخرى، وعلى رغم أنها علقت بسلك أمان يوقف سقطتها اذا انزلقــت، فقــد بقــيــت أناملها مطبقة على حبل الارشاد ورفضت قدماها التحرك،

"هيا!" قال مدربها بعيداً في الاسفل، وهي كلمة تتكرر كثيراً في برنامج "الابحار الى الخارج" في لحظة التردد التي تلد النجاح أو الاخفاق، وقد قالها المدرب بيديه شابكاً عينيه بعيني ساندرا، بلغة الاشارات لأن ساندرا صماء، فأومأت بتجهم وأجبرت نفسها على تأدية الخطوة التالية الخائفة، ثم اللاحقة، وها قد عبرت المسافة وعانقت جذع الشجرة، انها نجحت!

ساندرا عضو في فريق مؤلف من تسعة طــلاب مــن مدرســة كاروليـنـا

Photos, page 73 : Top, Minneapolis Star and Tribune; bottom left and right, courtesy Outward Bound, Inc.



مغامرات "الابحار الى الخارج": فوق: وحيداً في قفار مينسوتا، طالب معاق يطهو طعامه. الى اليمين: متمرن على جسر حبال يرتفع ٤٠ متراً في جزيرة هاريكين. الى اليسار: طالبة صماء مع مدربها في رحلة لتسلق الجبال في كارولينا الشمالية.

الشمالية للصم يواجهون تحدي المقررات التعليمية في برنامج "الابحار الى الخارج". وهي تخضع مع زملائها للقسوة نفسها التي تسري على الطلاب السامعين. وعندما ربطوا معاً على ناحية من الجبل بحيث لا يرى أحدهم الآخر، وهو وضع يتنادى فيه المتسلقون عادة، ابتكروا طريقة لارسال اشارات بشد الحبل. أما في النزهات الليلية الطويلة فكانوا "يتحادثون" بواسطة المصابيح الكهربائية ويقول ستيف وسنانت مرافق المجموعة والعميد السابق للطلاب في المدرسة: "منذ وجودي في المدرسة لم ننجز في أي من النشاطات ما أنجزناه في تجربتنا مع هذا البرنامج خلال خمسة أيام."

"إرم لي ساقي" – جربت الدروس للمعاقين جسدياً للمرة الاولى عام ١٩٧٥ في مدرسة "الابحار الى الخارج" في مينسوتا. وكان ديريك بريتشارد وضع خلال السنوات السبع والعشرين التي أمضاها مع البرنامج مقرراً تعليمياً للطلاب العميان في كينيا وبرنامجاً للتجذيف بقوارب الكياك في بريطانيا للشباب المشوهين بفعل مادة التاليدوميد. وقرّر في مينسوتا أن يشرك الطلاب المعاقين مع الاصحاء في التجذيف ونقل المراكب من نهر الى آخر وتسلق الصخور، وفي تمرين منفرد حيث يترك كل طالب وحيداً في الغابات مدة أقصاها ثلاثة أيام للتأمل والصوم اذا اختار ذلك.

في مايو (أيار) ١٩٧٦ اقتيد الصف



تسلق هذا الجدار الذي يرتفع أربعة أمتار ونصف متر يمثل تحدياً كبيراً للمتمرنين في مينسوتا.

في غابة الى حائط خشبي أملس يبلغ ارتفاعه أربعة أمتار ونصف متر. وهناك تراجع المدرب خطوة. وقال: "هيا. تسلقوا الحائط جميعاً. ابحثوا عن طريقة."

فانطلق ضحك متوتر. وسأل أحدهم مازحاً: "أين السلم؟" وسمعت ضحكات مكبوتة أخرى. ولما أدرك الطلاب أنه يعني كلامه ابتكروا خطة قضت بتسلق بعضهم أكتاف الآخرين. وكانت المشكلة تكمن في الشخص الاخير وهو رجل مبتور الساقين مرهون بكرسي مدولب. واستغرقت

المسألة ٤٥ دقيقة، لكنهم في النهاية استنبطوا طريقة، فعلقوا المتمرن ما قبل الاخير من كاحليه لتصل يداه الى يدي المتمرن المقعد، ورفعوه فوق الحائط مع كرسيه المدولب.

خلال الايام القليلة التالية برزت ضمن المجموعة نقاط قوة ونقاط ضعف غير متوقعة. فعندما انتاب الهلع أحد الطلاب الاصحاء لدى انقلاب قاربه بفعل التيار، استطاع الطالب المبتور الساقين، وهو سباح قوي، أن يعيد اليه توازنه.

وعندما حان درس الحبال أخذت فتاة مصابة بشلل ارتجافي في رأسها تراقب بانشداه غطسة المبتور الساقين وهو يهبط عن السلك المنحني بزاوية ٤٥ درجة. وهمست جملة أصبحت شعارا في "الابحار الى الخارج": "اذا كان هو يستطيع ذلك، فأنا أستطيعه أيضاً."

ولما تأملت لاحقاً في كل ما اجتازته خلال عشرة أيام في البراري دفعت تصميمها خطوة أخرى الى الامام: "اذا كنت أستطيع فعل كل هذه الاشياء، فأنا استطيع فعل أي شيء."

حيث يكون الفرح بالانجاز تسود دائما روح الفكاهة. وتروي لنا سيانا غودين، وهي مدربة سابقة في "الابحار الى الخارج" في مينسوتا أن أفراد احدى المجموعات انطلقوا في تمرين الى المستنقع. ولعلمهم أنهم سيبتلون ويتوحلون تركوا رباطاتهم وأطرافهم الاصطناعية وراءهم. ولدى عودتهم التقوا مجموعة من الطلاب الاصحاء الجدد. فسأل أحدهم فتاة:

Courtesy Outward Bound, Inc.



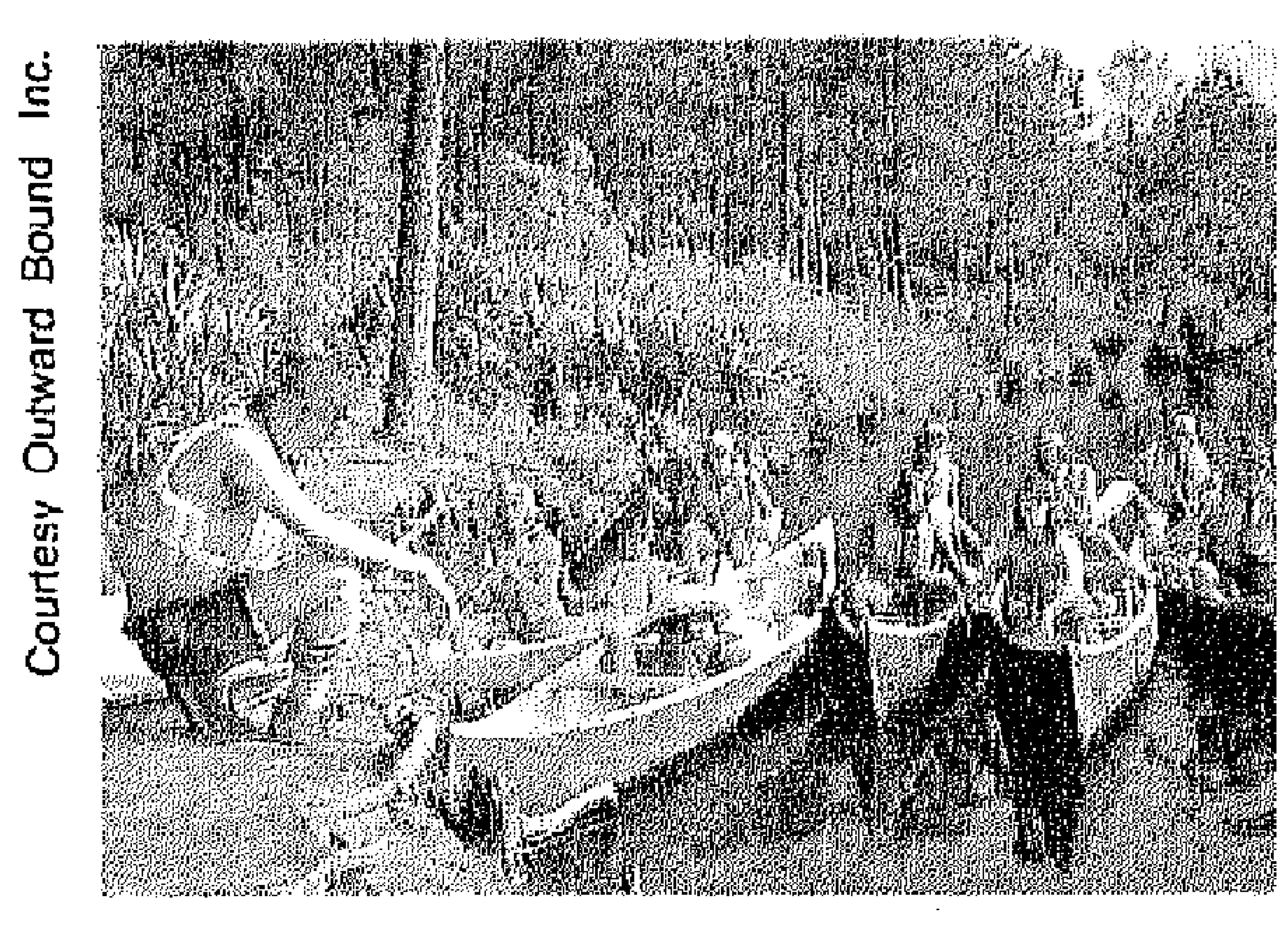
طالب في منتصف العمر يتهيأ للانزلاق على سلك سحاب.

"هل أمد لك يد المساعدة؟" فاجابت: "كلا شكراً. ولكن يمكنك أن ترمي لي ساقي"."

هكذا انتشرت تجربة مينسوتا في أكثر من عشرين مؤسسة تأهيل في الولاية وعبر الولايات المتحدة. فقبل ثلاث سنوات تعهدت مدرسة "الابحار الى الخارج" في أوريغون أخذ ثمانية نزلاء من مؤسسة "شانغريلا" التي تتولى رعاية المتخلفين عقلياً في رحلة الى نهر ديشوت. ووضع مقرر تعليمي مماثل للمراهقين المضطربين عاطفيا نزلاء "مزرعة الاطفال"، حيث يتمحور التركيز على نوعية الجهد المبذول في المحاولة أكثر منه على النجاح.

وصرّح أحد خريجي مدرسة مينسوتا وهو يعاني تصلب الأنسجة: "قمت بامور لم يخطر لي أبداً أني أستطيعها. ولقد أخفقت في بعض المهمات، لكني تعلمت من اخفاقاتي بمقدار ما تعلمت من انجازاتي."

الطريق القويم — في ختام يوم تعقب مرهق تحلق الجميع حول النار،


Courtesy Outward Bound Inc.

طلاب منطلقون في رحلة بالزوارق.

فجأة تطلع المدير الودود الذي كان يقصّ نكتاً في قيظ بعد الظهر، الى الوجوه المحيطة به وبدأ يتكلم عن مهنة خطرة مارسها وعن مخاوف دفعته الى البحث عن التجديد في "الابحار الى الخارج". وحرّك هذا الادلاء مشاعر الآخرين. فأخذت امرأة مطلقة تتحدث عن الوحدة والرفض اللذين تحاول التحرر منهما في الغابات. وحكت امرأة في خريف العمر بصوت خافت أن ابنها قتل في حادث سيارة.

في اعتقاد القيمين على برامج "الابحار الى الخارج" أن "منزلق الكهولة" يشكل أحد أهم مشكلات مجتمعنا. وهم يرون ضرورة مواجهة الازمات على امتداد الحياة وليس خلال المراهقة فحسب. أما الانجازات الشخصية أثناء مقررات البرنامج فكثيرة. ففي احدى الليالي راحت المدربة في مدرسة كارولينا الشمالية تبحث عن امرأة تعسة في مجموعتها المؤلفة من نساء في خريف العمر. فوجدتها تبتسم وهي جالسة على جذع شجرة وقدماها تسبحان في نهر جليدي البرودة. وقالت المرأة: "خيل الي في السنة الاخيرة أني وصلت الى نهاية المطاف. فأنا مطلقة، وقد ترك أولادي البيت بعدما كبروا ولم يعد لي سبب أحيا من أجله. لكنك وسعت أفقي، فبت أعرف أني أهملت نفسي. سوف أتخطى كل المصاعب."

وفي ما بعد تسلمت المدربة رسالة منها تقول انها عادت الى كلية الفنون وانها على وشك أن تتزوج.

خلال الاربعينات كان مؤسس "الابحار الى الخارج" كورت هان مدير مدرسة غوردونستاون في جبال اسكوتلاندا. وكان يؤمن بكل جوارحه بالحياة الناشطة وبمزايا الكفاية والطيبة التي تكتسب خلال السعي الى الامتياز في المهمات الرفيعة. ويقول متحدثاً عن الذين تولى رعايتهم والذين أتوا من جميع أوساط المجتمع البريطاني: "اني أفضل مخالفي القانون على الكسالى."

وتثبت برامج عدة في "الابحار الى الخارج" أن الاحداث الجانحين يصبحون حقاً من أفضل الخريجين. والبرنامج الاوسع والانجح في الولايات المتحدة اليوم يقدّم في مدرسة هاريكين آيلاند في ولاية مين بالتعاقد مع ولاية فلوريدا. ويستتبع برنامج اختياري قصير المدى بمقرر يدوم ٣٠ يوماً ويشمل رحلة في القارب مسافة ٦٠٠ كيلومتر عبر فلوريدا الى خليج المكسيك. والمشاركون المختارون من المراكز التأهيلية للاحداث الجانحين، أو الذين تسميهم محكمة الاحداث، تمكنهم العودة الى بيوتهم بعد انجاز المقرر.

ويقول مدير البرنامج الاختياري جورج آرمسترونغ: "اننا نجردهم من عادات تعاطي المخدرات والتدخين ومن تبريراتهم لافعالهم، فيدركون مع الوقت أنهم مسؤولون عن سلوكهم الشخصي وأن تحسنهم مرتبط مباشرة بما يطلبونه من أنفسهم."

اجتاز ديفيد البرنامج قبل ثلاث سنوات. وكان جرّم بتهمة اختلاس وهو في الخامسة عشرة من عمره، فضلا عن كونه سميناً وأخرق وكسولا. واستنتج مدربوه أنه من النوع القابل للتحول سلباً او ايجابا. وسلك الطريق القويم للحال فتخلص من سمنته واستجاب بحماسة للجلسات الارشادية وأكب يجدّ على حل مشاكله الشخصية ونمّى قدرات قيادية رائعة. ثم عاد الى بيته لانهاء دراسته ودخول الجامعة.

شيء رائع ـ خلال ثماني سنوات بلغ معدّل الانتكاس ٢٠ في المئة لدى ١٧٥٢ شاباً وفتاة عادوا الى المجتمع بعد البرنامج الاختياري. وهي من أدنى النسب المسجلة لأي برنامج محلي في الولاية. ويتفق رأي هان في الجانحين مع أفكار العاملين مع المراهقين المضطربين. فقد اكتشف هؤلاء أن الحياة القاسية والجهد الشخصي المطلوب يجعلان الشباب منفتحين للنصح والارشاد. ويقول أحد المدربين في هذا الصدد: "انهم يصغون للمرة الاولى في حياتهم."

مؤسسة أخرى لبرنامج "الابحار الى الخارج" فتحت أبوابها عندما أقترح أحد مؤسسي مدرسة كولورادو العمل مع وحدة التعافي من الادمان في مستشفى القديس لوقا في دنفر. وفي أكتوبر (تشرين الاول) ١٩٧٨ أخذت مجموعة من المدمنين الى الجبال. فألفوا فريقاً لتسلق جدار الامتار الاربعة ونصف المتر التقليدي، وكانوا يترنحون. ثم تدلوا بالحبال. وفيما كان عامل السكك الحديد يحدق الى أعلى لمشاهدة العبور على حبل مشدود راح يهزّ رأسه مندهشاً وقال: "لم آت عملا كهذا منذ ما حاولت الاقلاع عن الكحول."

ومع تقدم فروع "الابحار الى الخارج" لاحظ المراقبون أن روّادها باتوا على غير عادتهم يقضون وقتاً ممتعاً. وصرّح أحد المرضى: "تعلمت أن الحياة هي في المجازفة. الادمان كان يهددني بالموت، فلماذا لا أجازف لأصبح صادقاً مع نفسي وأعيش في الواقع؟ لماذا لا أغامر لأحيا؟" وقد تابع نحو ١٥٠٠ رجل وأمرأة من مستشفى القديس لوقا مقرر "الابحار الى الخارج".

لكن الرسائل تروي القصة بكلمات أبعد تأثيراً من احصاءات مؤسسة "الابحار الى الخارج". فقد كتبت مارغريت وهي في الرابعة والعشرين من العمر: "لن تسيطر المخاوف على حياتي بعد الآن." أما طوني الذي أفقده الادمان عمله وعائلته وصحته فقال: "لا أدعي أن مشكلتي حلت. فما زال علي معالجة الكثير من مشاعر الغضب والذنب والحزن. لكنني عازم على الشروع، اذ حدث لي شيء رائع هناك..."

■ آندرو جونز



من وحي ذكريات طفولية موجعة تطلق هذه الفنانة اللعوب دفقاً من الأغاني المفرحة

ترعرعت دولي بارتون في جبال تنيسي الوعرة التي يطلق عليها اسم "الجبال الداخنة العظمى". وكانت تعرف على الدوام أنها قادرة على انتاج ألحان موسيقية.

وفي غضون السنوات السبع الماضية رفعتها روحها المرحة اللعوب من مستوى نجمة موسيقى ريفية الى مستوى كوكب متألق في عالم الغناء. وهي أضافت الى الاغاني التي لاقت نجاحاً باهرا في الارياف سلسلة من الاغنيات الشعبية التي راجت في الولايات المتحدة كلها مثل "ها أنت تعود" و"من ٩ الى ٥" ثم ثنائيتها مع كيني روجرز "جزيرة وسط التيار" التي حققت نجاحاً عظيماً.

وظهرت دولي بارتون كممثلة

سينمائية مع جين فوندا في فيلم "من ٩ الى ٥" ومع بورت رينولدز في "أفضل حانة في تكساس". وفي ١٩٨٤ مثلت أمام سيلفستر ستالون في فيلم "راينستون" الذي أدت فيه دور مغنية ريفية من الغرب الامريكي تعمل في حانة في مدينة نيويورك.

عصفور طليق — ولدت دولي ريبيكا بارتون في ١٩ يناير (كانون الثاني) ١٩٤٦ في كوخ خشبي تغطيه الثلوج في جوار سيفيرفيل، ولاية تنيسي. وكانت الرابعة بين ١٢ ولداً في عائلة روبرت لي بارتون العامل اليدوي والمزارع الكادح. وقد "قبض" الطبيب الذي ولدت على يديه كيسا من دقيق الذرة بدل اتعابه.

تستعيد دولي ذكريات تلك الايام فتقول: "كنا فقراء مدقعين، غير أننا ملكنا ثروة من الحب والمرح. وكانت لي دمية صنعت من قلب عرنوس ذرة وجعل لها أبي شعرا من ذوائب العرانيس فاطلقت عليها اسم "ذات اللحة الصغيرة" ونظمت لها اغنية كتبتها أمي. وكانت هذه اولى اغنياتي. وكنت حينئذ في الخامسة من عمري."

عندما بلغت دولي التاسعة التهمت النار المدرسة الريفية ذات الغرفة الواحدة التي كانت تتردد عليها مع اخوتها وأخواتها، فانتقلوا الى مدرسة جديدة عصرية. وتقول دولي: "ذهبنا اليها في منتصف السنة، تلاميذ جدد وفقراء، فقراء جدا." ولم يكونوا قادرين على تحمل نفقات الغداء في مطعم المدرسة، فكانوا يحملون طعام الغداء معهم من البيت في كيس ثم يتسللون بعيدا عن الاعين لتناوله، "لأن أترابنا كانوا يهزأون مما نجلبه من طعام."

صنعت لها أمها سترة من قماش أكياس قديمة متنوعة الالوان. وفيما الام تخيط الاكياس معاً كانت تروي

للفتاة قصة يوسف الصديق والمعطف المتعدد الالوان. وتقول دولي: "أعرف أنها روت لي تلك القصة كي لا أخجل بمعطفي."

غير أن الاولاد في المدرسة سخروا من سترة دولي، فأحست بمهانة رافقتها سنوات طويلة. وتقول: "أخبرتهم أن أمي خاطت لي السترة، وأنها كسترة يوسف الصديق. لكنهم ظلوا يقولون انها مجرد مجموعة من الخرق البالية خيطت معاً."

ولم تكن الفتاة الصغيرة تملك قميصاً ترتديه تحت السترة. وكان هذا مصدر أحراج آخر لها. فتقول: "كنت محظوظة اذ حصلت على تلك السترة الصغيرة. ولقد نضجت باكراً. وحين قال الاولاد اني لم أكن ارتدي قميصاً تحتها قلت لهم بلى. فقطعوا أزرارها ليبرهنوا أني كنت بلا قميص."

واشتبكت دولي مع الاولاد في عراك. وتقول في ذلك: "كانت مناسبة من تلك المناسبات حين يقاتل المرء في سبيل البقاء. ولكن على رغم ما لقيته منهم لم يستطيعوا منعي من الاعتزاز بمعطفي."

أهابت آمي لي بارتون بابنتها دولي ألا تقلق قائلة: "انهم ينظرون بعيونهم فقط بينما أنت تنظرين بقلبك." وبعد مرور سنة على هزء رفاقها في المدرسة شاهدوها على شاشة التلفزيون في برنامج كاس ووكر الاستعراضي من مدينة نوكسفيل في ولاية تنيسي.

ولدى بلوغها العاشرة أصبحت دولي مغنية متمرسة بعدما ظلت ترتل مع جوقة القرية منذ السادسة من عمرها وترافق الترتيل بالعزف على الغيتار. ففي غناء الفتاة الصغيرة الذي تصعده من قلبها كان الريفيون يسمعون صدى نفوسهم. فهي كانت تطلق صوتها النقي الرقيق العالي فتصرخ وتغرّد بسعادة كعصفور طليق.

اسطوانة ذهبية — ظلت دولي مع فرقة كاس ووكر ثمانية أعوام. ويوم تخرّجها في المرحلة الثانوية عام ١٩٦٤ توجهت الى مدينة ناشفيل في ولاية تنيسي وهي مصممة على تحقيق حلمها أن تصبح مغنية دائمة في برنامج "غراند أولي أوبري" الاذاعي الذي يبث على نطاق البلاد بأسرها. وفي يومها الاول في ناشفيل التقت الشاب الوسيم كارل دين. وبعد سنتين تزوجا.

بحلول ١٩٦٧ أصبحت دولي مغنية ثابتة في فرقة بورتر فاغنر الاستعراضية الشعبية. كان صوتها يتمازج بتناسق مع صوت فاغنر وغدا الاثنان ظاهرة في الغناء الريفي. وفي العام ١٩٦٩ حققت دولي نجاحاً طالما صبت اليه اذ غدت عضواً في "غراند اولي أوبري". وفي الوقت عينه ثابرت على تأليف الاغاني وكانت تنتج أحياناً ٢٠ أغنية في يوم واحد، تعزفها على غيتارها وتسجلها على شريط ثم تدفع أجراً لمن ينقلها موسيقى مكتوبة.

وذات يوم من العام ١٩٦٩ كانت دولي جالسة في حافلة خلال جولة

غنائية مع بورتر فاغنر، فشرعت تغني:

"في ثنايا السنوات المنصرمة
أعود متجولة مرة أخرى،
في عهود طفولتي،
فأتذكر كيس الخرق الذي أعطانا اياه احدهم،
وكيف خاطت أمي تلك الخرق البالية..."

وهكذا أصبحت أغنية "المعطف المتعدد الالوان" أكثر أغانيها نجاحاً حتى ذلك التاريخ. واكتشفت دولي أنها عندما تكتب أحاسيسها انما "تنظف دخيلة نفسها من الأذى وتساعد الآخرين الذين ربما كانوا عاجزين عن التعبير عن الاذى نفسه الذي يشعرونه."

أمضت دولي سبع سنوات مع فرقة بورتر فاغنر وسنة أخرى مع فرقتها الخاصة التي دعتها "فرقة العائلة المتجولة" وضمت أربعة من اخوتها وأخواتها مع عم وابن عم. وفي أواسط السبعينات بدأت تؤدي الاغاني الريفية، الى الاغاني الشعبية الرائجة. وهي طمأنت المعجبين قائلة: "اني لا أهجر الريف، بل أحمله معي."

الأغنية الرئيسية التي وضعتها دولي عام ١٩٨٠ لفيلمها السينمائي الاول "من ٩ الى ٥"، وهو من النوع الهزلي، ضربت على وتر حساس في نفوس النساء العاملات اذ جاء فيها:

"انهم يدعونك تحلمين
فقط ليروا أحلامك تتحطم.
لست سوى درجة في سلم رب العمل،
ولكن لك أحلامك التي لن يسلبوك اياها."

تبوأت هذه الاغنية رأس قائمتي الاغاني الريفية والشعبية الاكثر رواجاً وبيع منها مليون نسخة. وضمت أسطوانتها للعام ١٩٧٥ بعنوان "أفضل أغاني دولي بارتون" عدداً من الاغنيات الناجحة مثل "المعطف المتعدد الالوان" التي اعتبرت "ذهبية" عام ١٩٧٨ (بيع منها أكثر من ٥٠٠ ألف نسخة). وهكذا تأكد القبول الشعبي الواسع لأغاني دولي. فأسطواناتها تحقق اليوم أعلى المبيعات في أنحاء العالم.

الجدة اللعوب — لم تغير دولي مظهرها المستنكر بعد تحوّلها من نجمة غناء ريفية الى كوكب متألق على صعيد البلاد كلها. وما زالت ترفع شعرها المستعار وترتدي ثيابا مزركشة ضيقة. وهي تقول: "ان مظهري المتسم بالمغالاة هو وسيلة لجذب الانظار." وهي تعتبره مثالا للموهبة التي اقتبستها عن أمها في تناول السلبيات وتحويلها ايجابيات: "قامتي تبلغ ١٥٢ سنتيمتراً ووزني يزيد على ٤٥ كيلوغراماً. وأقولها صراحة: لست جميلة الى ذلك الحد. لكنني أرتدي ملابسي بطريقة تشعرني أني جميلة."

في شهر أغسطس (آب) ١٩٨٢ اضطرت دولي الى الغاء ٣٠ ارتباطاً لكي تجرى لها جراحة في البطن. وتقول: "هكذا شاء الله أن يقول لي: اقعدي وفكري في كل شيء. قبل ذلك كنت أندفع في العمل الى أقصى طاقتي."

وكان تماثلها للشفاء بطيئاً. وتعين عليها أن تتوقف عن العمل سنة كاملة. ولكن حين عادت الى وضع

صاحبة المعطف المتعدد الالوان

الاغاني في شهر أغسطس (آب) ١٩٨٣ لم تفقد شيئاً من براعتها. ففي ثلاثة أسابيع وضعت ١٣ أغنية أدخلت فيلم "راينستون". وتقول دولي: "جاءتني هذه الاغنيات عفواً. وشعرت بالسعادة لأن طاقتي برزت من جديد."

مع استعادتها صحتها أخذت دولي ترتب أولويات عملها. انها تخطط مع كارل لبيع منزلهما المؤلف من ٢٣ غرفة في مزرعة ويلوكريك قرب ناشفيل والانتقال الى بيت أصغر في المدينة. وتقول: "ربينا خمسة من اخوتي الصغار في ويلوكريك، لكنهم بلغوا سن الرشد الآن."

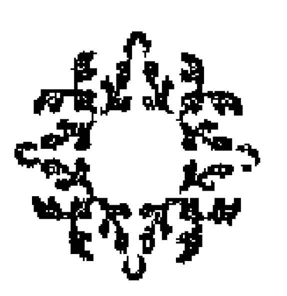
وقد حرمت هي وكارل نعمة انجاب الاولاد، غير أنها تقول: "أخوتي وأخواتي ينجبون وأنا أفضل جدة في العالم."

تعمل دولي الآن في وضع مسرحية موسيقية دعتها "الازهار البرية" يدور موضوعها "حولي وحول حياتي والناس في الجبال والايمان والمرح والسرور والعمل. وستكون تصويراً للموسيقى الجنوبية العظيمة."

وهي ترغب في تقديم مسرحيتها في برودواي (شارع المسارح في نيويورك). ولكن حتى هناك ستبقى روحها معلقة بالجبال الداخنة في ولاية تنيسي، حيث في قديم الزمان:

"كنت ثرية الى آخر الحدود
في معطفي المتعدد الالوان
الذي خاطته لي أمي."

■ جون كولهان



المحافظ المتطرف

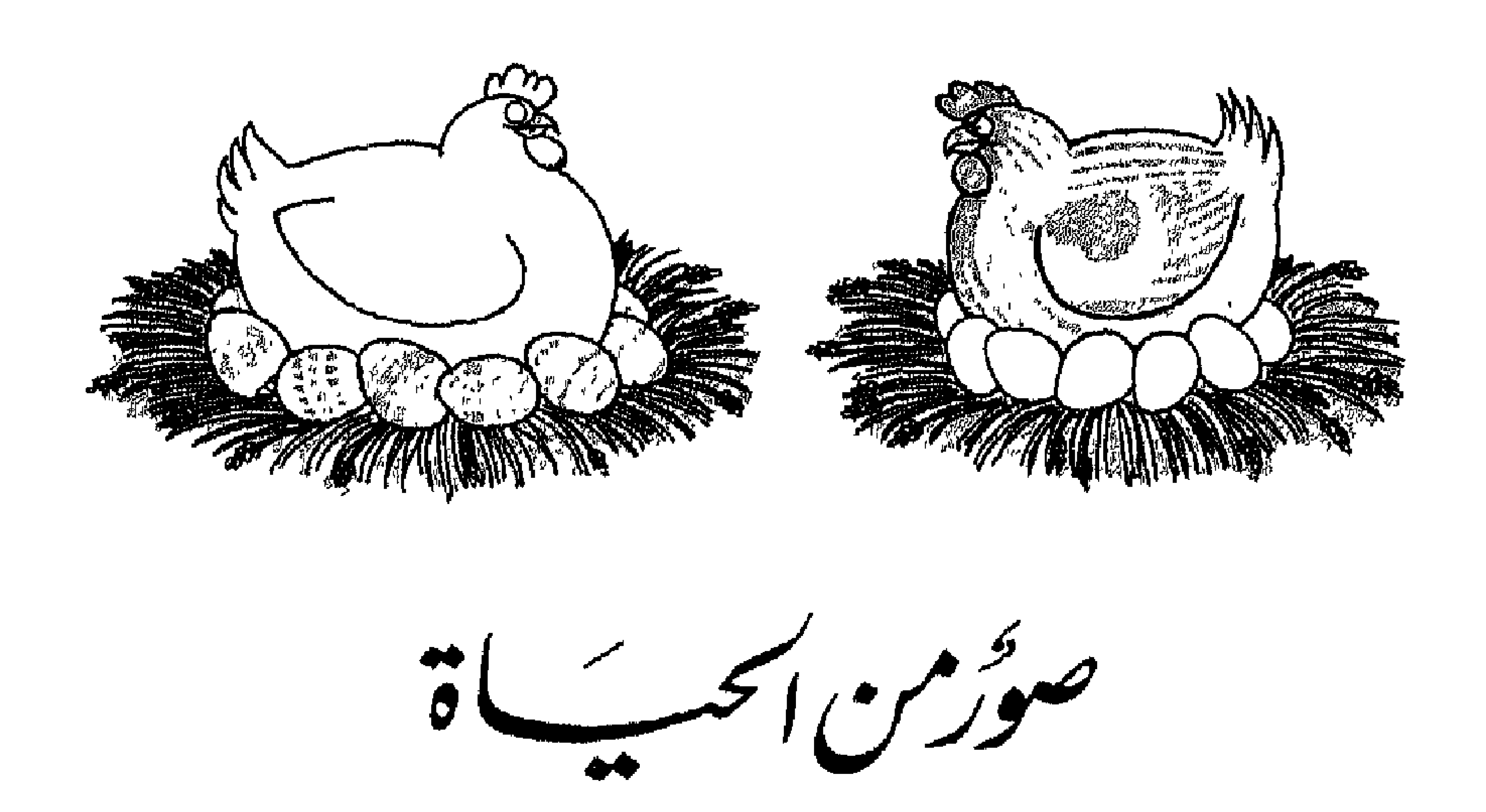
اني أمقت تصنيف الناس في خانات. لكنني أظن أني وجدت الفئة التي تلائمني حين وصفت نفسي بالمحافظ المتطرف. ولقد عددت نفسي متطرفاً لأني أكره أنصاف الامور والحلول. وسميت نفسي محافظاً لاني أريد الحفاظ على شرعة حقوق الانسان والمواطن وعلى نقاوة الهواء الذي نتنفسه جميعاً وعلى تلك البقية الباقية من العقل والمحبة في العالم.

ا. ب.

الحس المرهف

لو كان لنا حس مرهف لكل ما هو عادي في حياتنا الانسانية، لأمكننا سماع صوت العشب وهو ينمو وقلب السنجاب وهو يخفق، ولكان أتى علينا ذلك الضجيج الذي هو الوجه الآخر للصمت.

جورج اليوت



صور من الحياة

أديب متقاعد

زار رجل يوماً صديقه القديم الكاتب وليم فولكنر (حائز نوبل في الادب) بعد انقطاع دام ثلاثين عاماً، وبادره: "ما الذي تفعله هذه الايام يا أخي؟"

فأجاب الكاتب: "لقد تقاعدت."

ـ وهل يعني هذا أنك توقفت عن الكتابة؟

"كلا، كلا."

ـ اذاً ما الذي يعنيه تقاعدك؟

"لقد توقفت عن استقبال الناس والاجابة عن المراسلات."

ـ ماذا تقول؟ لا أذكر أنك مارست أحد هذين الامرين في حياتك!

"أعرف ذلك جيداً، لكنه لا يولد لديّ تبكيت الضمير بعد اليوم."

و.ل.

خبرة جديدة

لما عدت الى الجامعة وأنا امرأة متوسطة السنّ وبلا أولاد، خشيت أن أواجه صعوبات في علاقتي بالطلاب الاصغر سناً. وبعد شهر من بدء الدروس سُئلتُ ان كنتُ أستمتع بخبرتي الجديدة. فقلت: "أجل، فأنا دائماً أحب التعلم. وأهمّ ما تعلّمته في هذه المرحلة أنه من الجائز تماماً أن يلبس المرء ثيابه من غير كيّ."

م.ف.

جحا وابنه

اسمي سامي على اسم والدي. وذات مساء رنّ جرس الهاتف في منزلنا وطلب المتحدث أن يتكلم الى سامي. فسألته أمي: "الكبير أم الصغير؟" وكان يريدني أنا. وبعد انتهاء المخابرة رحت ألوم أمي لأنها وصفتني بالصغير. وكان أن رن الهاتف مرة أخرى وأراد الطالب أن يتحدث الى سامي. فسألته أمي: "الشاب أم العجوز؟" وثارت ثائرة والدي بعد المخابرة. وعندما طلّب سامي للمرة الثالثة أجابت أمي: "أرجو أن تصفه لي."

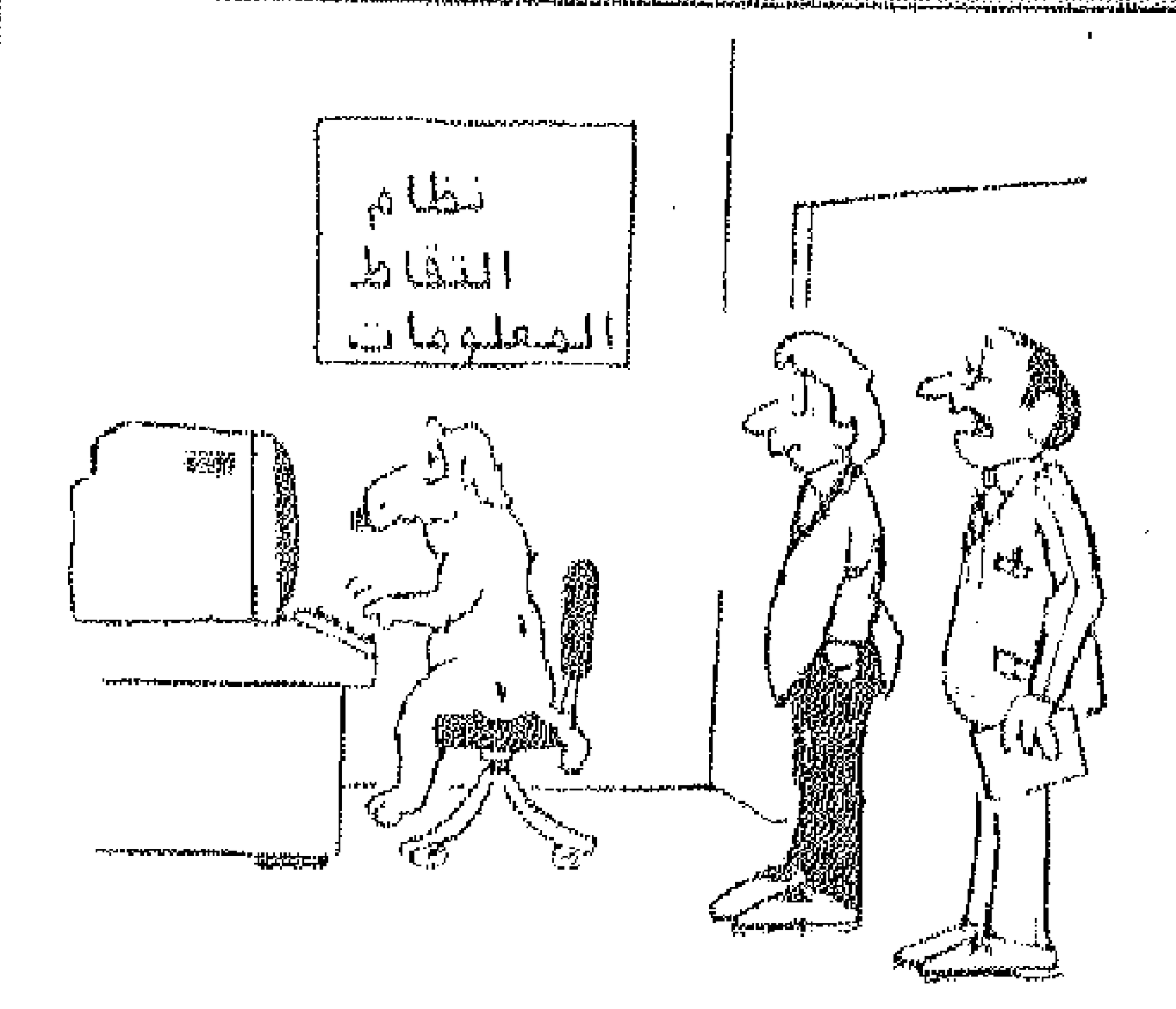
ج.غ.

الخدمة الحقيقية

قصدت شابة تعمل في مؤسسة للخدمة الاجتماعية امرأة قيل لها انها تعيش بمفردها في الريف. ولدى بلوغها العنوان وجدت تلك المرأة خارجاً وهي تقطع الخشب. فقدمت العاملة الاجتماعية نفسها وراحت تشرح للمرأة الخيارات المفتوحة أمامها. وأخيراً سألتها: "ماذا أستطيع فعله من أجلك؟"

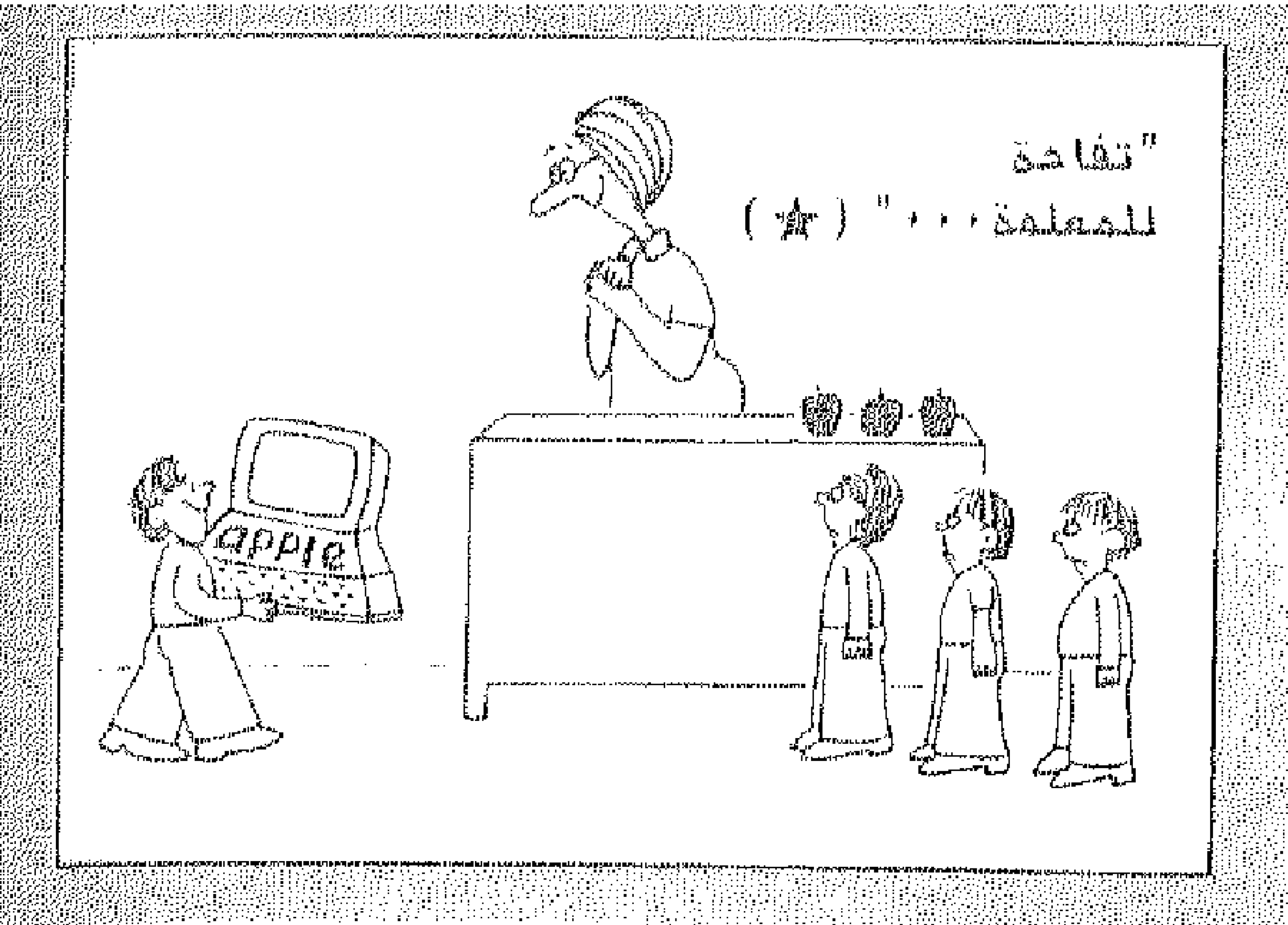
وأجابت المرأة الريفية على الفور: "احملي فأساً واتبعيني."

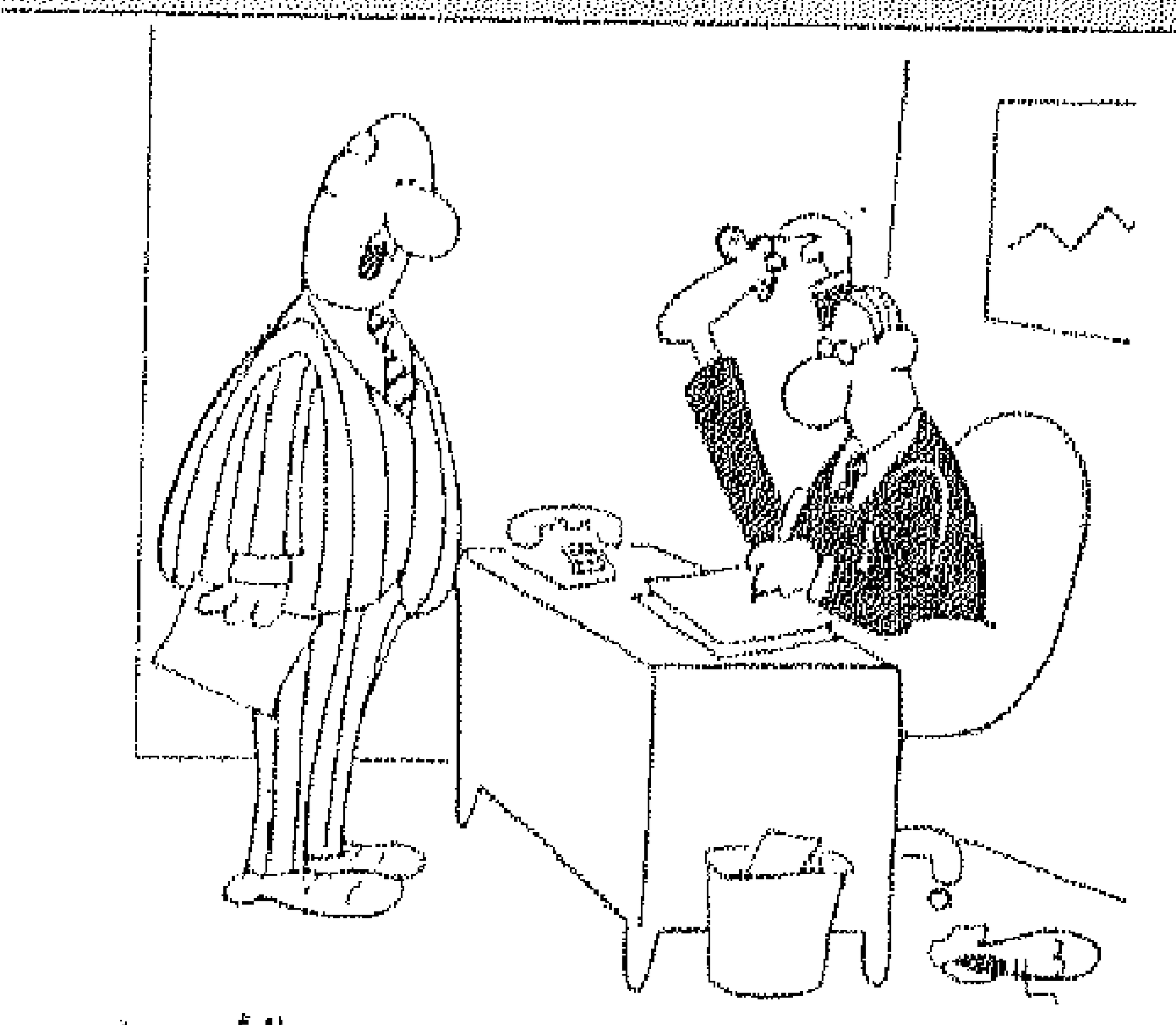
س.ر.



"أعلم أنه مدرب على التقاط الطرائد، ولكن
من السخف أن نشغله هنا."

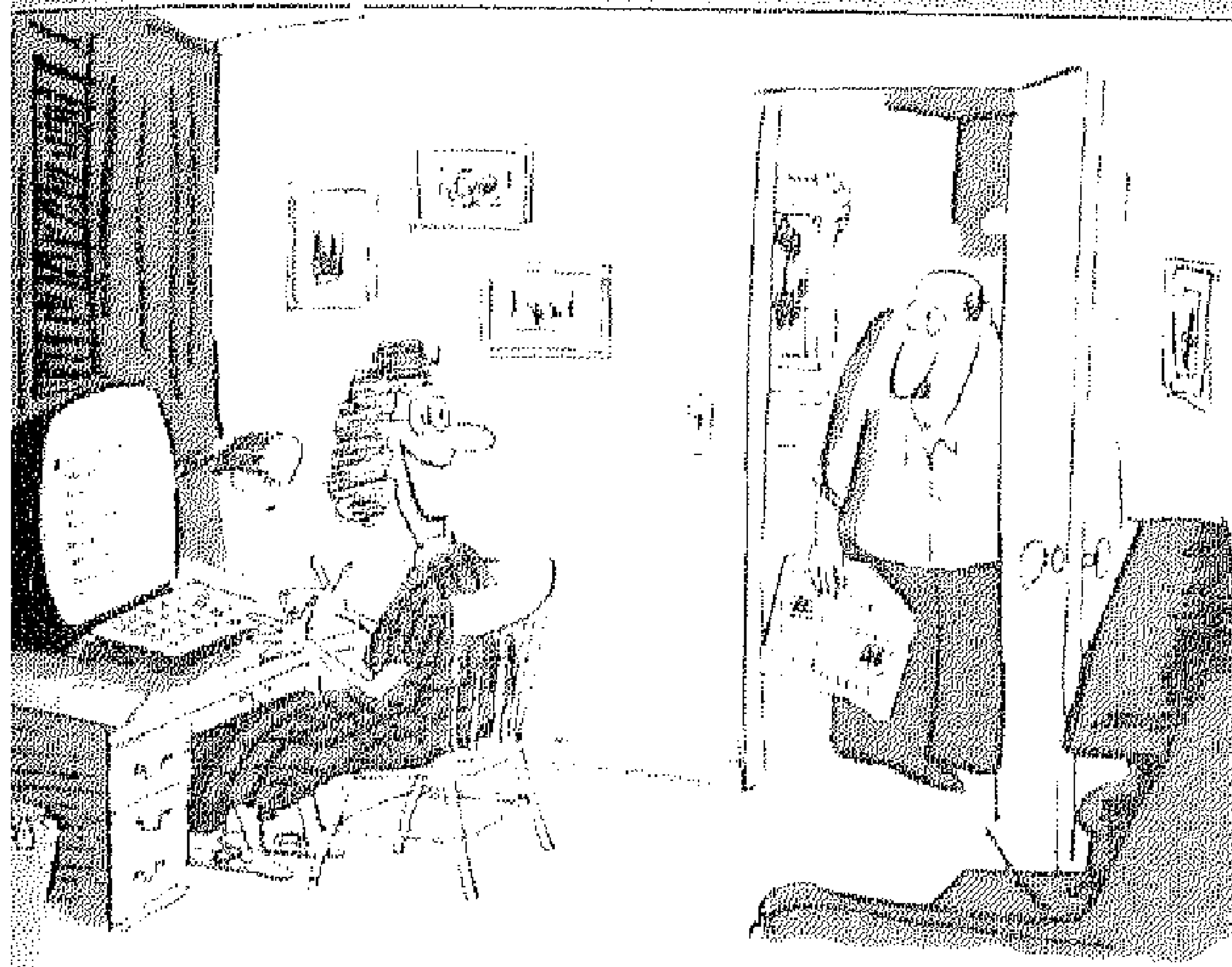
DELMONTE IN MEDICAL TRIBUNE





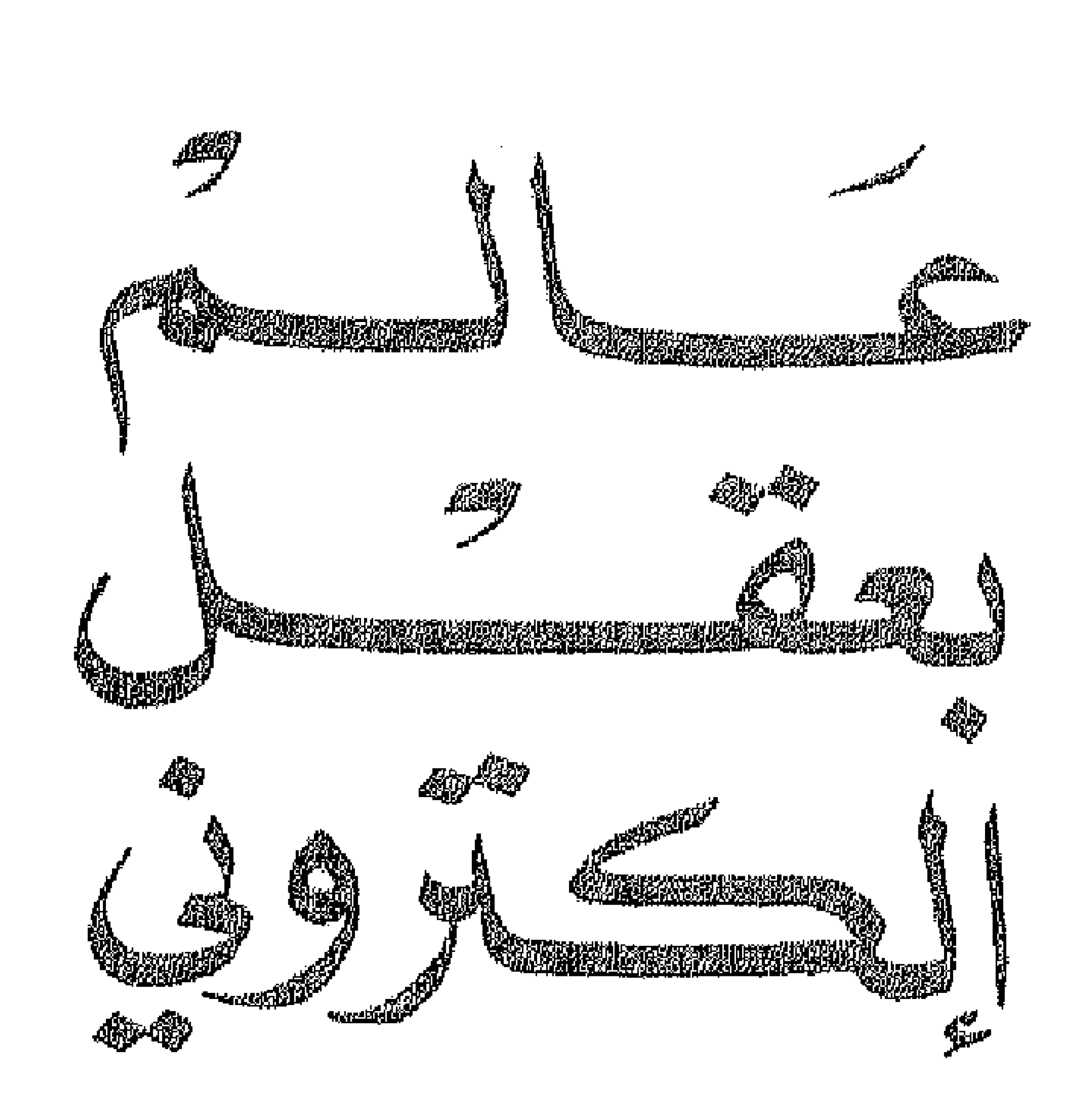
المدير: "ألا يزال
الدماغ الالكتروني معطلا يا صاحبي؟"

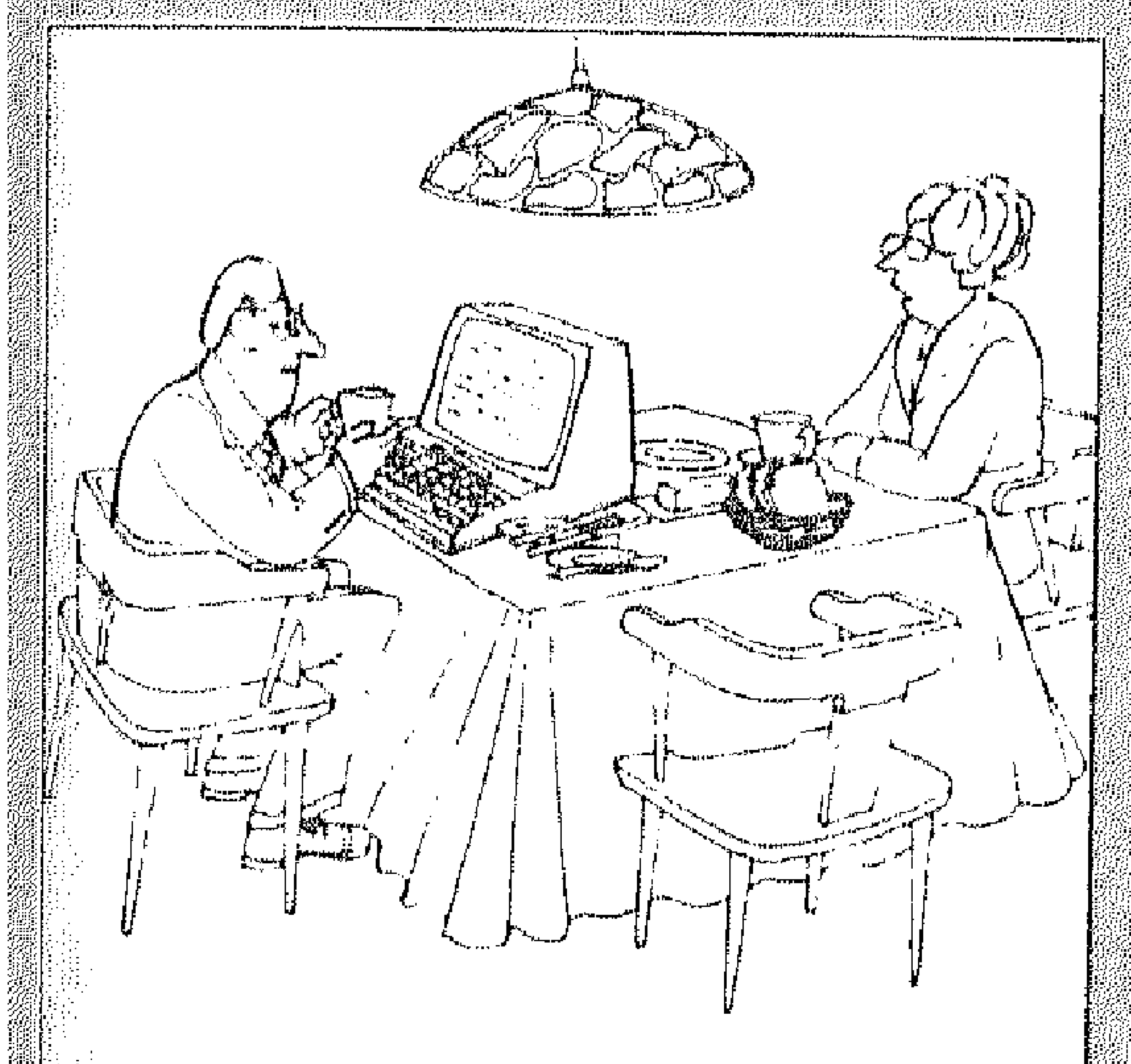
TED TROGDON, SINGER COMMUNICATIONS, INC



"ها... لقد نجحت في اقتحام الدماغ الالكتروني لدى الجيرا
وحصلت على الوصفة التي تعتمدها السيدة اديث لتحضير الحلو

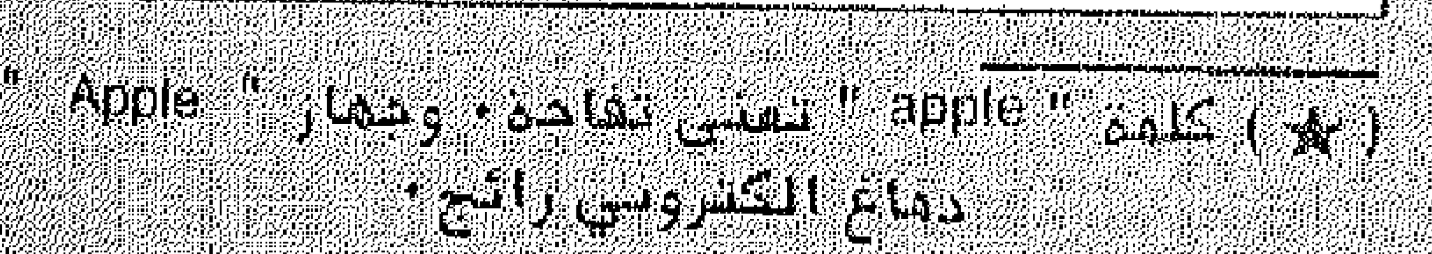
SKAL, TRIBUNE MEDIA SERVICES, INC





الزوجة: "حبذا لو تعود الى قراءة الصحيفة
على مائدة الفطور."

JOSEPH FARRIS IN SUCCESS



(★) كلمة "apple" تعني تفاحة، وجهاز "Apple"
دماغ الكتروني رائع.



H. MARTIN IN SATURDAY REVIEW



"أنا أبرمجك ،
فلا تحول نظرك عني!"

HOEST IN BOYS' LIFE



"...لكننا لا نستطيع الاستغناء عنه ،
فهو الوحيد الذي يجيد تهجي الكلمات ."

SIMPKINS IN WORLD PRESS REVIEW

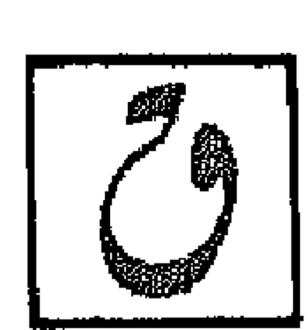


"لا أعرف ماذا يعجبكم
في هذه الأدمغة الالكترونية ."

LORENZ IN INFOSYSTEME

أحياناً كثيرة تطغى علينا أحزاننا وخيباتنا وذنوبنا وتحملنا على اليأس. ولكن علينا ألا نستسلم. ففي وسعنا ان ننهض ونمشي من جديد على درب الحياة

الكفاح من أجل الحياة



"قد فارقتني قوتي وفقدت نور عيني... وأنا الآن قريب من الزلل ووجعي لا يبارحني."

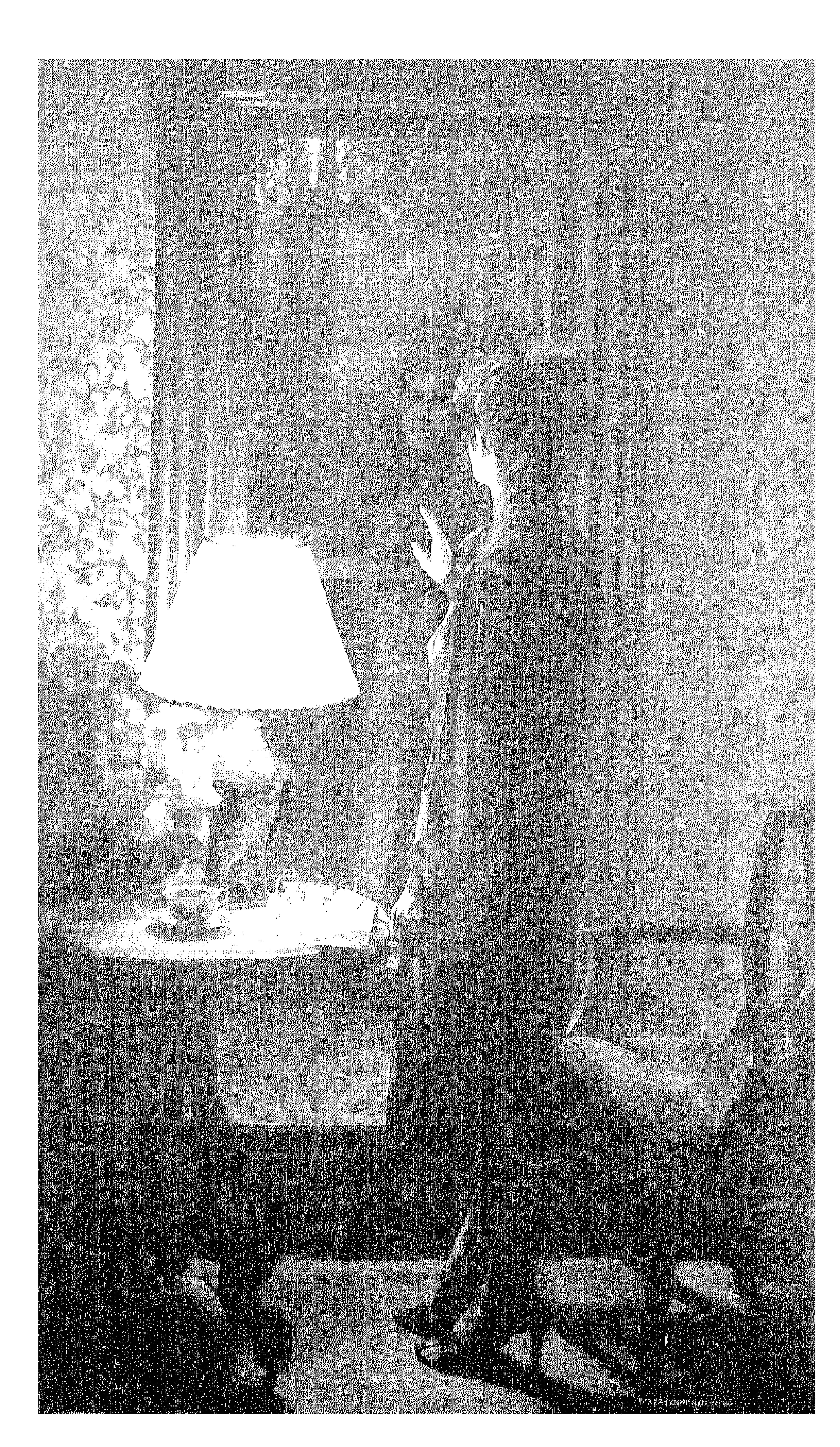
الى أي حد يمكننا أن نفهم هذا النص القديم الذي كتبه الملك داود قبل نحو ثلاثة آلاف سنة؟ وأي واحد منا يمكنه أن يبلغ نهاية أيامه من دون مواجهة خطوب كبيرة تجعله "قريبا من الزلل؟"

من هذه المصائب أن يبتعد عنك شخص تحبه أو أن يخطفه منك الموت. ومنها أن تجبر على ترك عمل يرضيك ويعطي وجودك معنى، أو أن يصيب شر طفلك الحبيب، أو أن ترتكب خطأ فيثقلك الشعور بالذنب.

وأسوأ ما في الامر انه عندما نواجه أزمات مماثلة يخيل الينا أننا عاجزون عن التغلب عليها فنلجأ الى ألوان من الهروب مختلفة من بينها الانغماس في مغامرات عاطفية لا معنى لها أو الاختلاف الى الحفلات الراقصة أو مجرد قتل الوقت بتوان وكسل.

ولكن ما الضرر في ذلك؟ وما الذي يحتم علينا أن ننهض ثانية ونتابع سبيلنا بنشاط وحماسة؟ الجواب هو أن كل خلية في أجسامنا مهيأة للكفاح من أجل الحياة. لقد وجدنا في هذا العالم لنعيش ونختبر ما يطرأ علينا ونعمل على التأثير فيه جهد المستطاع، بحيث نتمكن من متابعة نمونا. فالحياة شمعة وظيفتها أن تنير سبيلنا دائما على نحو أفضل. وهي نار من شأنها أن تشعل نيرانا أخرى. إنها هبة من الله وإرث للذين يعقبوننا.

Illustration: Lyn Boyer — Pennington



اصلاح ما أفسد — كيف نتعلم في طفولتنا الوقوف ثم المشي؟ وكيف نتعلم إعزاز الحياة للتخلص من ثقل الشعور بالذنب أو من الحزن أو الاخفاق؟ وكيف نتعلم الانتظار حتى ترجع الينا الاضواء وتنير سبيلنا من جديد؟

عليك أولا أن تدعو نفسك الى الاقبال على الحياة. وقد يسعفك في ذلك أن تتطلع الى أولئك الذين اجتازوا تجربة يسميها الشاعر دانتي "الغابة المظلمة". وسوف تجد هؤلاء في كل مكان، في الكتب وفي واقع الحياة. فهم قوم يتحلون بالشهامة ولا يستسلمون لليأس، وهم برهان على أن الحياة جديرة بأن تعاش. وقد كتب عالم النفس وليم جيمس: "متى آمنت بذلك فان إيمانك يساعدك في صنع هذا الواقع."

والى ذلك عليك أن تسامح نفسك وتسامح الآخرين. فمهما يكن سبب مصيبتنا فكثيرا ما نرى، مصيبين أو مخطئين، أنها ناجمة عن بعض أخطائنا.

الا اني اكتشفت أن لكل خطأ دواء يصلحه. فعليك أولا أن تواجه هذا الخطأ وتعترف بالحقيقة لنفسك ولله وتقول باقتناع تام: "إني آسف ولن أفعل ذلك ثانية." وإذا كان في إمكانك إصلاح ما أفسدته فلا تبطىء. ثم ضع آثامك وخيباتك جانبا وأعد تنظيم حياتك بحماسة واعتمد خططا جديدة.

ولا تطل التفكير في ما فعله بك الآخرون، وتذكر أن الذين يؤذونك كثيرا ما يفعلون ذلك بسبب مشكلاتهم الخاصة لا بسبب نظرتهم اليك. فاذا كنت تستحق الاذية فعليك أن تعتبر بها، وإذا لم تكن تستحقها فانسها.

مساعدة الآخرين — ينبغي أن تستعيد احترامك لذاتك. وكي تحقق هذا الهدف يجب أن تزيل الاقنعة الواقية التي كثيرا ما يختبىء معظمنا خلفها لمواجهة العالم. وعليك أيضا ألا تتخلى عن قيمك وأن تحسن التحدث عن نفسك سراً وعلانية وأن تكون كريماً مع نفسك كما أنت مع الآخرين.

ومن ثم أقلع عن توقع الاخفاق. وحتى إذا أخفقت في عمل ما فما الضرر في ذلك؟ تذكر أن سبب إخفاقنا يرجع في معظم الاحيان الى أننا نحاول إنجاز ما يتخطى ذواتنا، وهذا ما ينبغي أن نفعله. وقديماً قال الامبراطور والفيلسوف الروماني ماركوس أوريليوس: "فكر في ما عندك بدلا من أن تفكر في ما ينقصك." وهذا قول جليل القدر لأننا في أعماق هزيمتنا كثيرا ما نشعر بأنه ليس لدينا ما نقدمه الى العالم. من هنا عليك أن تؤمن بأن في وسعك أن تمنح الحياة بعض الجمال الذي لا يمكنك الآن تحديده.

كما أن عليك الرجوع الى عالم الناس الآخرين. والحق أن هذا ليس أمراً سهلا لأننا نخشى أن يجدد اهتمام الآخرين فينا الالم. ولئن يكن صحيحا أننا نحتاج الى وقت نكون فيه وحدنا، فهذا لا يعني أنه يجب المغالاة في ذلك لأن عودتنا الى

الحياة مرتبطة في النهاية بعلاقاتنا مع الآخرين. ولكي نقف ونمشي ثانية علينا أن نحب. والواقع أن الحب وحده يستطيع ايقاظنا من اللامبالاة التي تتبع تعرضنا للكوارث لأنه يرغمنا على العمل على نحو ملائم.

كذلك عليك أن تمد يد المساعدة الى الآخرين فتعطيهم وقتك واهتمامك فتبرأ مما بك. لقد التقيت قبل بضع سنوات شابا في الخامسة والعشرين يعمل في شركة للسمسرة (الوساطة). وكان ينفق وقت فراغه كله في نوادٍ وفرق رياضية للاحداث. وسألته عن سبب ذلك فقال: "عندما كنت في السابعة عشرة في بداية عهدي بقيادة السيارات صدمت ولداً ظهر أمامي في الطريق فكانت الصدمة قاتلة. والواقع أن أحداً لم يحملني مسؤولية ما حدث، لكنني أردت أن أقتل نفسي. ولم ينفع شيء في تخفيف ألمي، الى أن طلب مني أحد أطفال جارنا أن اكون حكماً في إحدى مباريات الكرة. وكانت مساعدة أولئك الاطفال ما أحتاج اليه، وهي التي أعادت الي حياتي."

وعليك أيضاً أن تؤمن بالمعجزات. فكثيرون مروا بتجارب بدت نابعة من ذات غامضة وحقيقية ومنحتهم الحبور والقوة. والظاهر أن هؤلاء الناس تمكنوا من الاتصال بما هو أوسع من ذواتهم أي بحقيقة تتخطى عالمنا هذا وبقوة تجعل الحياة مقدسة.

القوة الخارقة – أذكر أني مررت بتجربة مماثلة بعدما فقدت ابني الوحيد الذي كان بادي الذكاء وذا قلب ينطوي على الحنان والمحبة. حزنت حزناً شديدا وبقيت سنتين عاجزاً عن التغلب على حزني هذا، فأزمعت الذهاب الى اسكوتلندا حيث كان ابني التحق سنة واحدة بجامعة ادنبره وأصاب نجاحا عظيماً، وقد شاركته آنذاك في أوقاته السعيدة.

والحق أني بكيت كثيرا خلال الاسبوع الذي أمضيته في ادنبره، الا أني ازددت حكمة وقوة في الوقت نفسه. فقد وجدت ابني جيم في كل أنحاء المدينة القديمة السوداء التي تأخذ بمجامع القلوب. كما أني وجدته في حديقة الورد أمام البيت الذي سكن فيه. ووجدته أيضا على التلال المحيطة بالمدينة حيث كان يركب دراجته ويتمتع بأوقاته في فصول السنة جميعاً.

في ذلك الاسبوع شعرت أني أحيا من جديد. فهذه الامكنة القديمة أعطتني شعوراً بالاستمرار باتت مأساتي معه جزءاً من التجربة الانسانية الكونية. فهل حدثت معجزة؟ الواقع أن حياتي لم تكن قط على هذا النحو.

إن هذا الايمان بالانبعاث الناجم عن معجزة او عن كفاحنا المستمر يقنعنا بأن في وسعنا تخطي الصعوبات التي تواجهنا. والواقع أن الرسالة الرئيسية التي تبلغنا إياها الازمات الكبرى في حياتنا هي: عليكم أن تولدوا ثانية. ويقول الشاعر والفيلسوف السويسري هنري فريدريك أمييل في كتابه "يوميات حميمة": "إذا لم يكن الانسان قادراً على تجديد ذاته فانه لا يكون كائناً حياً."

لذلك يجب الترحيب بالمعجزات، وعليك أن تتوقع ولادتك الجديدة غير مرة. وفي سبيل ذلك يمكنك الذهاب الى شاطىء البحر أو مكان العبادة أو رأس الجبل، أي الى حيث تشعر أن سرّ الحياة هو أقرب اليك. واستمع أيضا الى الاصوات التي في داخلك ولا تدع الامور التافهة تفسد حياتك اليومية وصلّ. فالصلاة تبقى أعظم مسعف لنا في عملية العودة الى الحياة. وفي هذا يقول الجراح اليكسي كاريل الحائز جائزة نوبل: "إن الصلاة تجعلنا نتصل بالقوة الخارقة التي تنسج الكون."

أما اذا لم تحدث لك أي معجزة فالزم الروية في ما تفعله وأنجز عملك على التدريج بحيث تؤدي كل يوم ما عليك تأديته.

عرفان الجميل – اكتنف نفسي الظلام مرة فشرعت في فهرسة مكتبتي، واضطرني هذا العمل الذي كنت أرجو إنجازه من قبل الى النهوض والحركة. وفي مرة أخرى سمعت برجل فقد بصره فجأة في كهولته فدب اليأس في نفسه الى أن التقى ضريراً مثله قال له: "حسناً، أنت تعلم أنك تستطيع البدء بتعلم غسل جواربك."

إن عليك أن تحتفظ بحماستك مهما تكن واهنة، وأن تتجاوب مع كل بصيص من الامل يخترق غابتك المظلمة، وأن تتطلع الى متع بسيطة وعزيزة عليك بحيث تعمد ذاكرتك الى استرجاعها.

كما أن عليك أن تنظر حولك في عالم الطبيعة الرائع لترى نمطاً من الحياة جديداً متنوعا حافلا بالاشجار والازهار والجداول والطيور.

وأخيراً عليك أن تمارس عرفان الجميل. فأنا أتطلع دائما، خصوصاً عندما تعترضني المشكلات، الى أسباب تحدوني على عرفان الجميل فأقول مثلا: "شكراً لك يا ربي لأن الفصول تجيء وتذهب حاملة معها تنوعاً لا نهاية له. وشكراً لك على الكتب وصوت الموسيقى والطريقة التي تجبرنا بها الحياة على النمو."

حاول أن تحمد ربك على نحو مماثل وستجد نفسك تقول في ما بعد: "أشكرك يا الهي لأنك خلقت الحياة كما هي مزيجاً من الفرح والترح." وقد تجد نفسك تفكر في أنك ولدت من فورك ولادة جديدة وأنك الآن فقط في عداد الاحياء، وهذا امر رائع حقا.

■ آرديس ويتمان



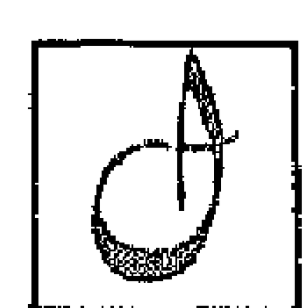
دواء الادوية

قال رجل متقدم في السن لصديقه وهو يُريه عدداً من العلب: "هذا دواء أتناوله للنشاط، وهذا لارتفاع الضغط، وهذا للشهية. أما هذا الرابع فآخذه بعد دفع فاتورة العقاقير الاخرى."

ب.ت.

يكشف العلم ان فصل الشتاء قد يصيبنا حقاً بالاحباط الفكري والجسدي. ولكن ثمة اساليب للمقاومة

كآبة الشتاء غيمة عابرة



لم تحب جين بيترسن فصل الشتاء قط في حياتها، وتتذكر انها في طفولتها كانت تنظر من النافذة الى السماء الملبدة بالغيوم فتغمرها الكآبة. ولكن بعد بلوغها العشرين بدأت تعاني النوام والتبلد والانقباض كلما اقترب فصل الشتاء.

خلال السنوات الخمس عشرة التالية ازداد شعور بيترسن بالكمد وأخذت تتحقق ان مزاجها يتبدل تبعاً لتبدل الفصول. فحين تقصر النهارات في فصل الخريف كانت تستحوذ عليها الافكار السوداء، فتغدو منطوية على نفسها وتنام مدة أطول وتستيقظ غير مرتاحة وتشعر دائماً بالتعب. ويعسر عليها ان تركز افكارها على ما تفعل او ان تكون منتجة ومبدعة. ومما زاد الحال سوءاً نهمها في تناول الحلوى والأطعمة النشوية والسكرية مما يزيد وزنها، بيد ان مزاجها تحسن على نحو مثير خلال اجازة قضتها في منطقة البحر الكاريبي خلال عطلة الميلاد، ولكن سرعان ما عادت الى حالها السابقة بعد رجوعها الى البيت.

ومع اقتراب الربيع تطول النهارات وتستعيد بيترسن حيويتها تدريجاً، وفي منتصف الصيف تغدو مرحة وتنام ساعات قليلة ويمتلىء جسدها طاقة عصبية.

كان الأطباء الاغريق القدامى اول من لاحظ ان الصحة العاطفية تتبدل بتبدل الفصول. وفي السنوات القليلة الماضية بدأ العلماء يفهمون السبب، ففي الابحاث الجارية في المعهد الوطني الامريكي للصحة العقلية في بيتسدا (ولاية ماريلاند) يستكشف الباحثون النظرية القائلة ان قصر النهارات قد يطلق تفاعلات كيميائية

في بعض الناس ويسبب اعراضاً كالتي تعانيها بيترسن. وفي العام ١٩٨١ عزم الطبيبان النفسيان نورمان روزنثال وتوماس فهر الباحثان في المعهد، بالتعاون مع ألفريد لوي من مركز أوريغون للعلوم الصحية في بورتلاند، على التحقق مما اذا كان في الامكان وضع حد لدورات الكمد هذه اصطناعياً من طريق اطالة نهارات فصل الشتاء. وعندما نشر مقال في صحيفة "واشنطن بوست" يصف خططهم ويطلب متطوعين للتجارب، دهشوا اذ تلقوا استجابات من اكثر من ٤٠٠٠ شخص يعانون تقلبات مزاجية فصلية.

كثيرون من هؤلاء كانوا يعتقدون ان الكمد الذي يشعرونه في الشتاء هو حال فريدة. لكن روزنثال وزملاؤه اكتشفوا ان معظمهم كانوا متشاركين في دورات سنوية من الاعراض متشابهة الى حد ملحوظ. ويعتقد العلماء انهم قد يكونون اكتشفوا مرضاً ظلّ حتى الآن مغفلا مع انه يؤثر في عدد كبير من الناس. وأطلقوا على هذه العلة اسم "الاعتدال الفصلي".

اثر وراثي! – كان روزنثال وزملاؤه يعرفون ان الكائنات الحية في المناطق المعتدلة المناخ يجب ان تبدّل احوالها خلال فصل الشتاء من أجل البقاء. فبعض الحيوانات يهاجر وبعضها يلجأ الى السبات الشتوي الطويل وبعضها يُنبت صوفاً طويلا. ومن اجل الاستعداد للشتاء بهذه الوسائل تحتاج الكائنات الى انذار. معظم الحيوانات من الفصائل العليا تتلقى مثل هذا الانذار عبر أدمغتها التي تراقب التغيرات في طول النهار. فحين تقصر النهارات تعدّل الادمغة مستوى الهرمونات وسواها من الافرازات الكيميائية في الجسد.

وكان العلماء يعرفون ان في اعماق الدماغ البشري مجموعة من الخلايا تسمى "النوى فوق التقاطعية" (١) تراقب الضوء الذي يقع في العينين، ويظن بعض العلماء انها تنظم انتاج الغدّة الصنوبرية للهرمون ميلاتونين. ومع ان وظيفة هذا الهرمون في الجسم البشري لا تزال سراً، فان بعض الدراسات على الحيوانات اظهرت انه يتحكم بالوتيرة الفصلية ووتيرة النوم والاستيقاظ، كذلك بالوظيفة التناسلية.

وكانت الدراسات التي اجراها لوي اظهرت له ان النور الاصطناعي، الاشد توهجاً من الضوء العادي المستخدم في البيوت، قد يبدل انتاج الغدة الصنوبرية لهذا الهرمون. وقرر العلماء في دراستهم الرائدة اطالة نهارات الشتاء في تجربة على احد عشر متطوعاً يعانون ظاهرة الاعتلال الفصلي. وكان كل مريض يجلس مدة ثلاث ساعات قبل شروق الشمس وثلاث ساعات بعد غروبها في مواجهة مصباح خاص يعطي ضوءاً يفوق بخمسة اضعاف النور العادي داخل البيوت ويحاكي الطيف الكامل لنور الشمس. وهكذا يحصل على طول

(١) Suprachiasmatic nuclei

النهار الذي يتمتع به المرء في يوم ربيعي.

بعد قضاء فترة تراوح بين ثلاثة ايام وسبعة ايام في هذا النور بدأت غيوم الكمد القاتمة تنجلي عن نفوس معظم المتطوعين. ووجد بعضهم في المعالجة بالضوء علاجاً لم توفره ادوية اخرى دأبوا على تناولها طوال سنوات المعاناة.

كما تبين ان ثمة قرائن اخرى. فقد وجد الدكتور دانيال كريبكي في المركز الطبي التابع لادارة المحاربين القدماء في سان دييغو (كاليفورنيا) ان التعرض للضوء التوهجي (فلوريسانت) لمدة ساعة يمكن ان يحسن مزاج المصابين بالكمد. ويقدّر كريبكي ان الاعتلال الفصلي قد يكون شكلا مفرطاً من الوتيرة الفصلية التي ورثناها عن اجدادنا.

ينام المصابون بالاعتلال الفصلي فترات اطول خلال اشهر الشتاء، وتتبدل شهيتهم ونوعية طعامهم مع الفصول. ترى هل من المحتمل ان يكون اجدادنا عمدوا الى الحد من نشاطهم وزيادة ساعات نومهم خلال فصل الشتاء؟

الدكتور فريدريك سارجنت الذي يدرّس علم البيئة البشرية في جامعة تكساس في هيوستن بلور الدليل على هذه النظرية. اعاد سارجنت التدقيق في النظرية السابقة التي زعمت ان الشعوب البدائية كانت تختزن الدهن في الجسم للافادة منه في ايام الشتاء، وذلك بالتهام كميات وفيرة من النشويات (كاربوهايدرات) خلال فصلي الصيف والخريف. وفي الشتاء حين يندر الغذاء كان هؤلاء القوم يصمدون من طريق استهلاك الدهن المختزن في الجسم والحد من النشاط. فاذا صحّت هذه النظرية، تكون النزعة الى النوم والنهم للنشويات لدى المصابين بالاعتلال الفصلي اثراً وراثياً منحرفاً عن وجهته للتبدلات الفصلية التي ساعدت اجدادنا القدماء في البقاء على قيد الحياة.

حمى الكوخ – لدى كثير من الفصائل الحيوانية مزية اخرى للبقاء هي موسم السفاد (التزاوج) السنوي المحدد زمنياً بحيث تأتي المواليد في الربيع او الصيف حين يكون ابقاؤها حية ايسر. وفي عدد من الفصائل الثديية يبدو ان طول النهار وهرمون الميلاتونين يؤديان دوراً في هذا التوقيت. الجنس البشري يتزاوج في كل اشهر السنة، لكن قرائن جديدة تشير الى اننا، في المناطق حيث يختلف طول النهار كثيراً بين الصيف والشتاء، ننزع نحن ايضا الى الانجاب الفصلي. وتشير هذه القرائن ايضا الى ان هرمون الميلاتونين الذي ينظم الضوء انتاجه ربما يتحكم بمعدلات الحمل لدى النساء. ففي شمال فنلندا مثلا حيث فصل الشتاء مظلم وقاس تحدث معظم حالات الحمل خلال نهارات الصيف الطويلة فيولد الاطفال في الربيع.

قد تكون قوى الطبيعة حددت خصائص اجدادنا البدائيين، لكننا اليوم نقضي فصول الشتاء في بيئات صنعناها بأنفسنا: مساكننا واماكن ◀

اشترك في يانصيب كندا العالمي الشهير

مليون دولار نقداً*

قد تكون من نصيبك

جوائز فورية تصل الى ١٠,٠٠٠ دولار!

١١٦ سحبا في السنة! جوائز مقدارها ٣٠ مليون دولار كل شهر!

٣٦٠ مليون دولار يربحها المشتركون سنويا في ثلاثة سحوبات كندية رئيسية، وفي كل شهر يربح المشتركون أربع جوائز بقيمة مليون دولار. لقد اصبح أكثر من ٥٠٠ من حاملي أوراقنا السعيدي الحظ من أصحاب الملايين خلال السنوات الخمس الماضية. والآن بات في امكانك الاشتراك في سحوبات اليانصيب الكندي: وهي السحوبات التي تعتبر صاحبة الرقم القياسي في المبالغ التي ندفعها للرابحين في العالم. اشترك لمدة سنة واحدة ويصبح لك الحق في الاشتراك في ١١٦ سحباً. ففي كل شهر، ولمدة ١٢ شهراً متتالياً، تتسلم البطاقات المشروحة في ما يأتي:

الـ٦٠٠ دولار، قيمة اشتراكك، تخولك في كل شهر ولمدة ١٢ شهراً الاشتراك في عدد مدهش من سحوبات يبلغ مجموعها ١١٦ سحباً:

- بطاقة يانصيب "سوبر"
- بطاقتان اقليميتان (بروفنجال).
- خمس بطاقات "وسترن - اكسبرس".
- بطاقات جوائز فورية تصل قيمتها الى ١٠,٠٠٠ دولار، وهي تبقى في حوزتك للاشتراك في السحوبات السنوية.

تصلك بطاقاتك في كل شهر ضمن مغلف مختوم... وهي تختم حال طباعتها بواسطة نظام الكمبيوتر الخاص بيانصيب الحكومة الكندية، والبطاقات لا تحمل اسماء او عناوين، والارباح لا تخضع للضرائب.

فبطاقات اليانصيب الكندية هذه هي فريده من نوعها: اذ ان جميع السحوبات تجري على البطاقات المبيعة فعلا، وليس على ارقام كمبيونرية قد تكون بينها أرقام بطاقات غير مبيعة.

نسبة حظك في الربح هذه السنة هي واحد من أربعة!

اليانصيب الكندي يقدم احتمالات غريبة مستحبة. فخلال الـ١٢ شهرا المقبلة تكون لديك:

- ٤٨ فرصة لربح مليون دولار.
- ١٢٠ فرصة لربح نصف مليون دولار.
- ٤٨٠ فرصة لربح ١٠٠,٠٠٠ دولار.
- ٤٨٠ فرصة لربح ٥٠,٠٠٠ دولار.
- ١٥٢٤ فرصة لربح ١٠,٠٠٠ دولار.
- آلاف الفرص لربح ٥٠ دولاراً حتى ٥٠,٠٠٠ دولار.

زائداً - جوائز فورية تصل الى ١٠,٠٠٠ دولار بالاضافة الى السحوبات المنتظمة. وبخلاف سحوبات اليانصيب الاخرى، من المضمون اشتراك رابحي الجوائز الفورية وبصورة متتابعة في جميع السحوبات الشهرية.

كيف تعرف انك ربحت ؟

في كل شهر تتسلم نشرة رسمية تتضمن الارقام الرابحة خلال الاسابيع الاربعة الاخيرة، وما تربحه لا يخضع لأي ضريبة: وفي امكانك تقديم ورقة اليانصيب الرابحة الى المصرف أو أي عنوان تختاره، وتتم معاملة القبض بالكتمان. ويبقى اسمك غير معروف، وتبقى جميع البطاقات الرابحة صالحة للاشتراك في السحوبات لمدة سنة واحدة،

★ يجري دفع المبالغ التي تربحها بالعملة الكندية النافذة، وارباحك تكون معفاة من الضريبة وترسل مكتومة الى البنك او أي عنوان تختاره،

تسلم ارباحك المعفاة من الضرائب بسرعة تامة

اشترك به الآن واستمتع بالاثارة طوال العام!

لا يمكنك ان تربح من دون بطاقة. اشترك اذن الآن. ولن يكلفك الاشتراك لمدة سنة اكثر من ٦٠٠ دولار امريكي، وهذه القيمة تشمل جميع رسوم الخدمات بما فيها اجور البريد وغلافات البطاقات وقوائم الارقام الرابحة المصادق عليها، ولكي تحصل على فرصة العمر للربح الوفير: املأ الكوبون وارسله مرفقا بشيك (بالدولارات الامريكية فقط)،

الشيك مدفوع لأمر **International Lottery Distributors**

ارسل الشيك والقسيمة الى

Capital Distribution Services 1009
220 Pórtage Avenue
Winnipeg, Manitoba R3C OA5 CANADA
TELEX 07-55-871 PHONE 204-947-6743

او ادفع بواسطة بطاقة **AMERICAN EXPRESS**

املأ القسيمة، وأرفق شيكا مدفوعا لأمر **International Lottery Distributors**

ارسل الشيك والقسيمة الى

Capital Distribution Services 1009
220 Portage Avenue
Winninpeg, Manitoba R3C OA5 CANADA

■ ٦٠٠ دولار لمدة ١٢ شهرا للاشتراك في برنامج السحب الكندي

■ ٣٥٠ دولارا اشتراكا تجريبيا لمدة ٦ اشهر

الرجاء الكتابة بوضوح او على الآلة الكاتبة:

او ادفع بواسطة بطاقة:

American Express
☐ **Card No.** ______________

Expiration
Month ______ **Year** ______

Signature ______________

الاسم الكامل ______________
____

الشارع ______________
____

ص٠ب ________ المدينة ________

هاتف ________ تلكس ________

ARRD - 02 - 85

CAPITAL DISTRIBUTION SERVICES:
OFFICIAL LICENSEE OF CANADIAN GOVERNMENT LOTTERIES.

عملنا المدفأة . ويكتشف العلماء الآن ان هذه تساهم في اعتلال صحتنا في الشتاء .

عندما يبقينا قرّ الشتاء سجناء في بيوتنا تكون النتيجة غالباً ما نسميه "حمى الكوخ". فالعزلة وانعدام الرياضة البدنية والعقلية يمكن ان يسببا لنا الارهاق وتوتر الاعصاب. وفي الحالات القصوى يصاب الناس بالهلوسة او ينزعون الى العنف.

ولكن ليس من المحتم ان يكون الشتاء فصل ارهاق او كمد، واليك بعض الافكار للتغلب على كآبة الشتاء:

١. كن جريئاً في مواجهة البرد.

قد يغدو الافراد الاصحاء اكثر قدرة على احتمال البرد بتدريب اجسادهم على التكيف. فعبر مواجهة التحدي بنشاطات خارج المنزل مثل السير الحثيث في صباح قارس يبدي الجسم مقاومة اعظم للبرد.

٢. لا تفرط في التدفئة.

كثير من الابنية اليوم مدفأ اكثر مما ينبغي. لذلك يكون الهواء جافاً في معظم الاحيان، وهذا يجفف المجاري الانفية لدينا وربما عرضنا لعدوى المرض. واليقظة العقلية يمكن ان تتبلد في غرف ذات جو عابق وحار. لذلك يعاني كثير منا ضيقاً حين يخرج الى جو بارد اكثر مما لو كان يعيش في جو بارد اصلا. لذلك عليك بابقاء داخل البيت معتدل البرودة مع ارتداء سترات صوفية.

٣. ارفع مستوى الوحدات الحرارية في غذائك.

يستخدم جسمك عادة نحو ٦٠ في المئة من الوحدات الحرارية التي تستهلكها للمحافظة على الأيض الاساسي (٢) وللتدفئة الذاتية. ولكن في الشتاء - كما يحذّر الاطباء - قد يحتاج الجسم الى توليد نسبة ١٠ في المئة اضافية من الحرارة لتحمل تعرّضه للبرد الفصلي. لذا يجب ان تحاذر اعتماد الحمية الغذائية خلال اشهر الشتاء القارسة حين يكون جسمك في حاجة الى وقود اضافي.

٤. اعتمر قبعة.

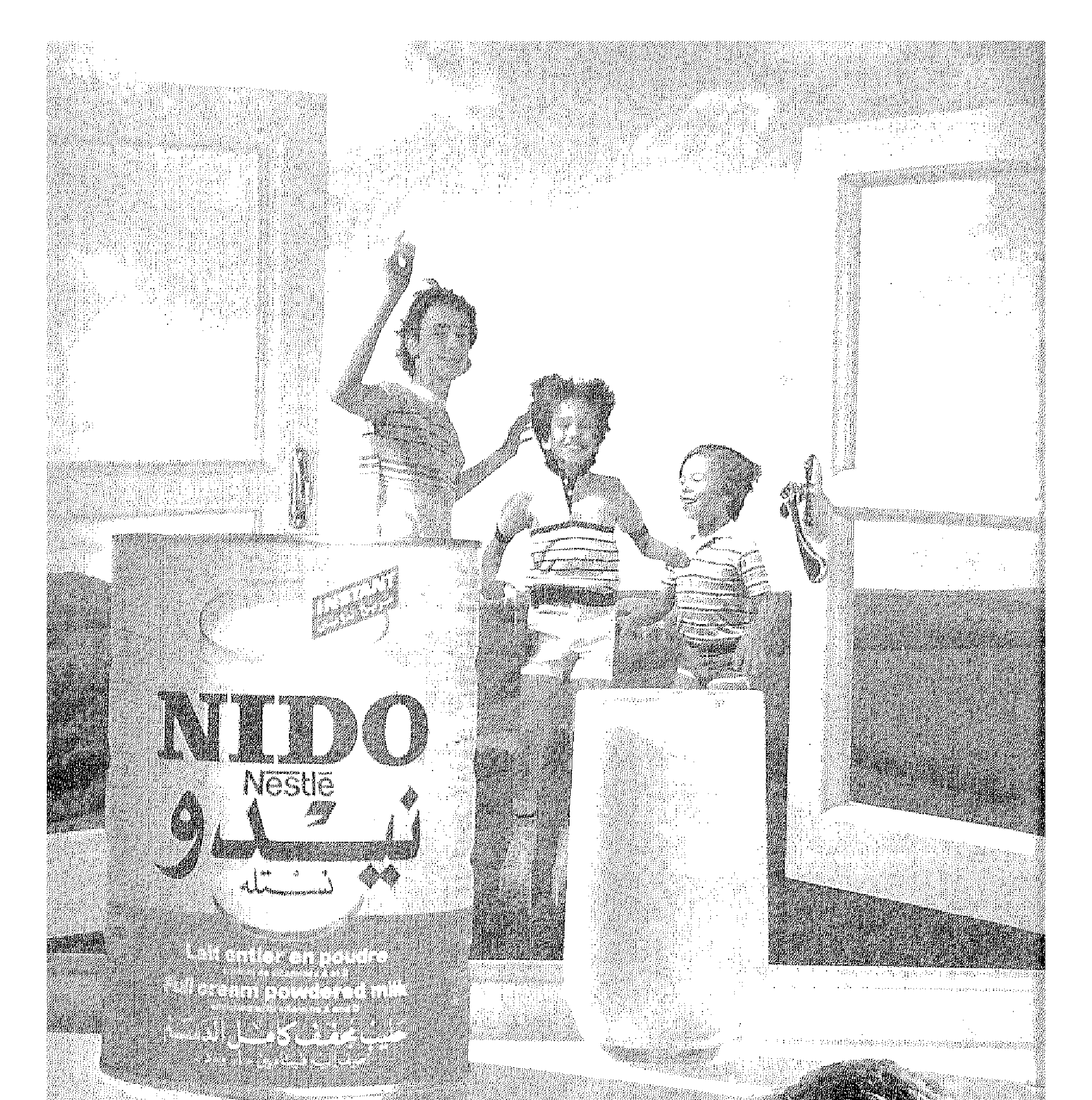
ان ما يراوح بين ٤٠ و٦٠ في المئة من حرارة جسدك يتسرب من خلال رأسك وعنقك. لذلك فأن اعتمار قبعة ووضع لفاع في الطقس البارد مهمان في منع تسرب الحرارة من جسمك.

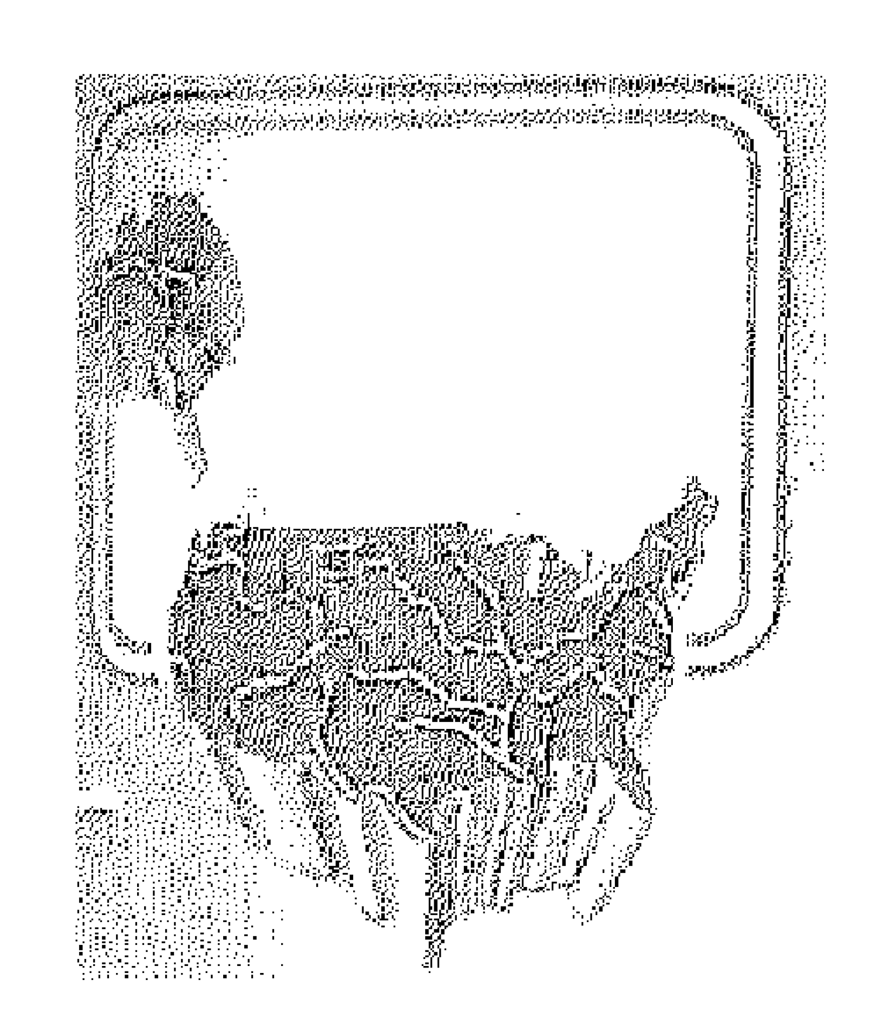
٥. ادخل البهجة حياتك.

اذا أرغمك الشتاء على ملازمة بيتك، تجنب الاكتئاب. أدّ تمارين رياضية وخذ حمامات دافئة وحضر اطعمة مبتكرة ومارس هواياتك. فالنشاط هو في الغالب البلسم الشافي للكآبة الشتوية. كذلك انت تستطيع الافادة من الاواصر الانسانية الحميمة لمقاومة القر. التق اصدقاءك واقاربك او تحدث اليهم على الهاتف.

■ **لويل بونتي**

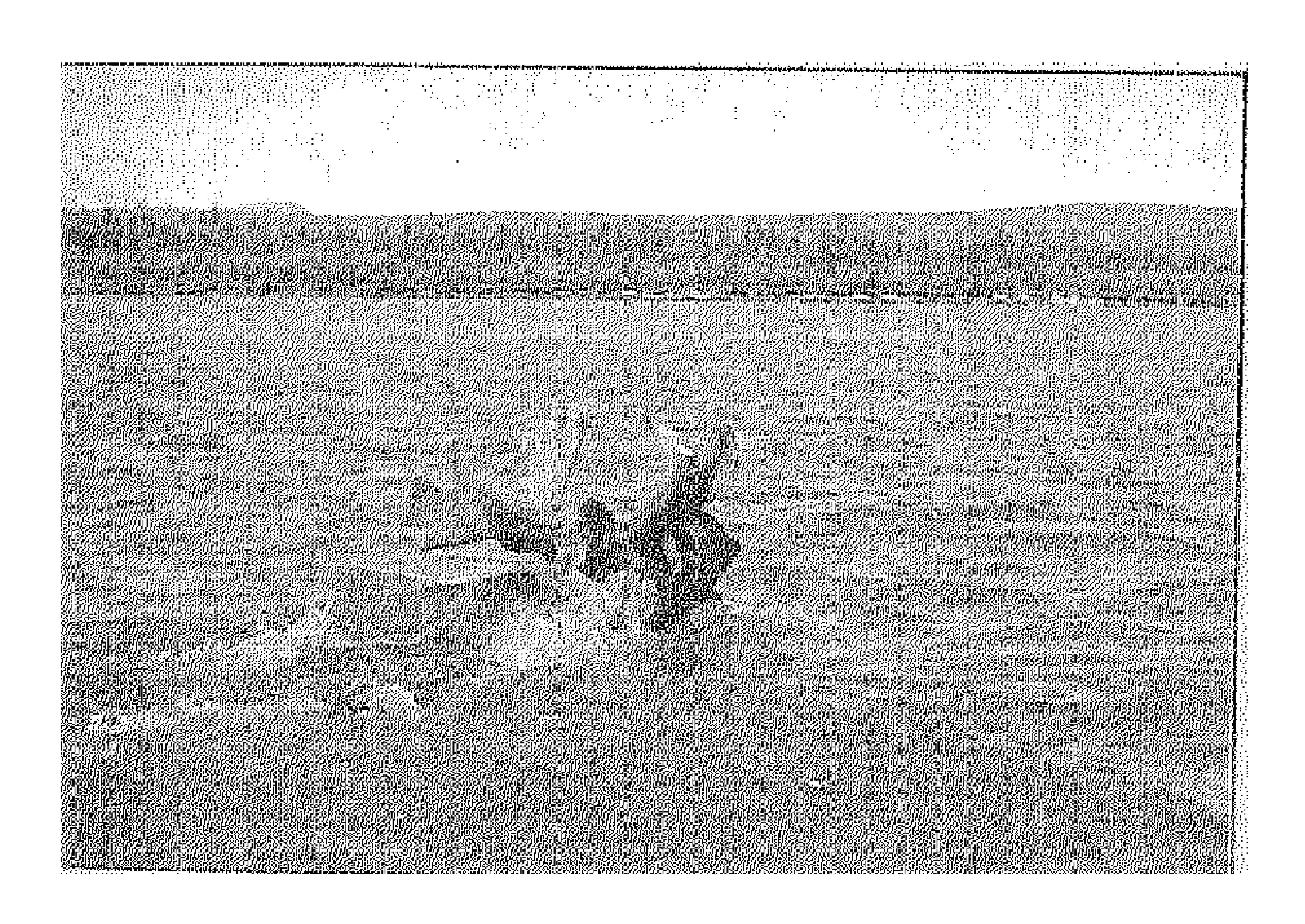
(٢) مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودثورها.


INSTANT
NIDO
Nestlé
نيدو
نستله
Lait entier en poudre
Full cream powdered milk
حليب مجفف كامل الدسم

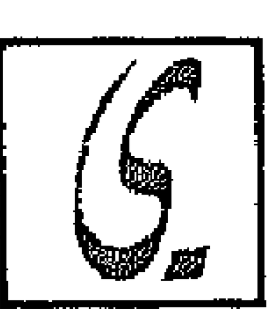


أرض لا تعرف جبالها أسماء ولا احد سوى الله يعرف اين تجري انهارها

تحت شمس منتصف الليل



حيوان موظ معرّن يسبح في نهر يوكون.



ينبع النهر العظيم من الجليد الذائب في أعالي الجبال شمال مقاطعة كولومبيا البريطانية في كندا، ومن مصادره الرئيسية نهر لويلين الجليدي وهو يشكل جزءاً من حقل جونو الجليدي الواقع على الحدود بين كندا وجنوب ولاية ألاسكا الأمريكية. وتتساقط كتل الثلج من مجلدة لويلين لتصب في بحيرة آلتن. وتنضم مئات السواقي بعضها الى بعض وتخترق الغابات التي تملأها أشجار الصنوبر الباسقة لتصب في بحيرة مارش. وهناك يبدأ نهر يوكون في جلاله. وهو أعظم الأنهار بالنسبة الى الهنود الحمر الذين يعيشون على ضفافه.

والواقع أن يوكون هو أقرب أنهار أمريكا الشمالية الى الطبيعة الاصلية وأقلها شهرة في الوقت ذاته. وهو في جوانب عدّة أكثرها هولا. والكثير من أنهر الولايات الثماني والاربعين "المنخفضة" يجري بين الاراضي الزراعية والمدن التي تملأها ناطحات السحاب. لكن يوكون يختلف عنها جميعا من حيث أنّ مجراه قلما وقع تحت يد إنسان، ولا هو يبدو عرضة للوقوع. وفصول الزراعة قصيرة جدا في الاراضي الواقعة على ضفاف هذا النهر، والمسافات الى الحواضر بعيدة جدا.

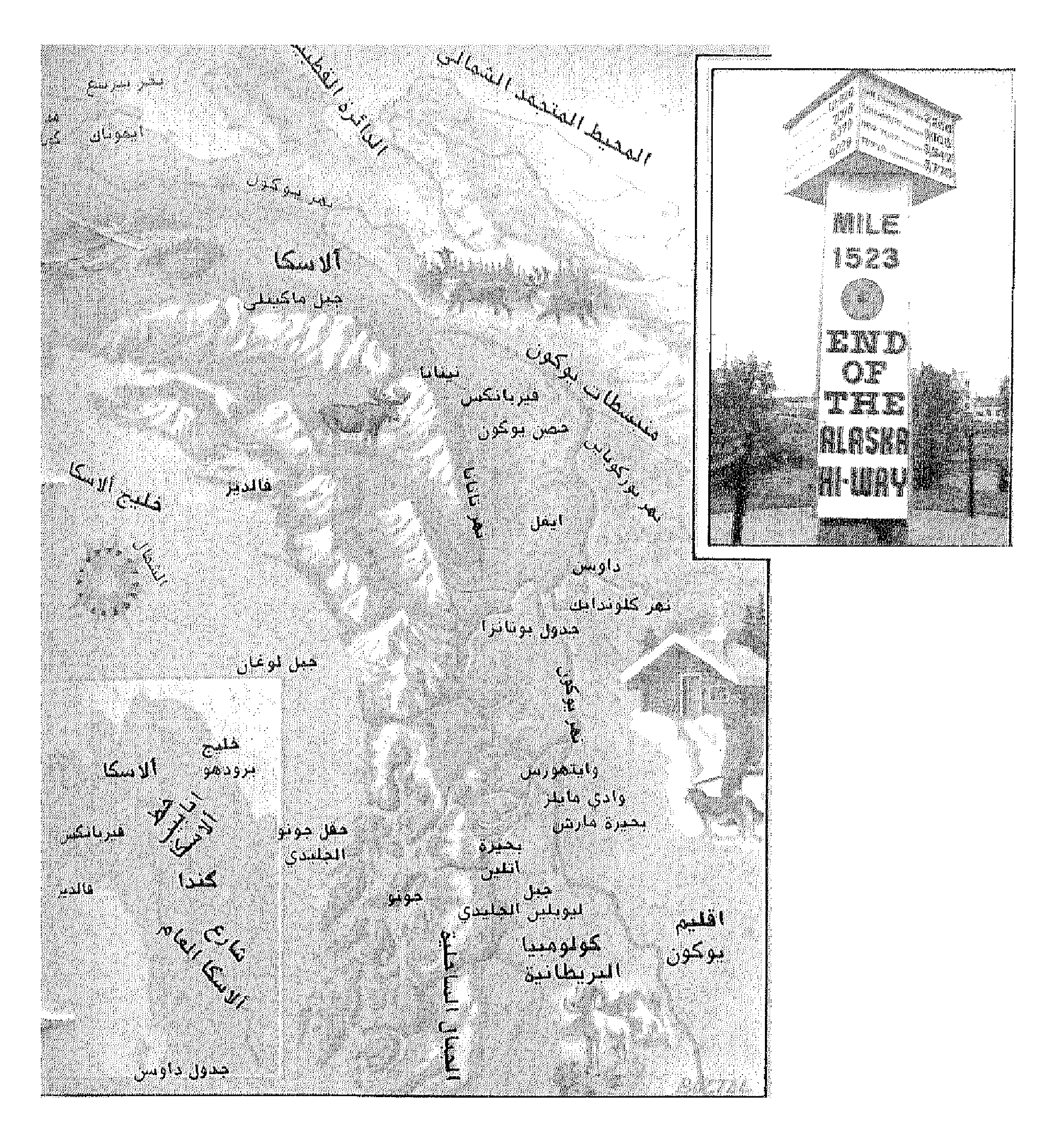
ولما كان هذا النهر ينطلق من الناحيتين الشمالية والشمالية الشرقية لجبال كوست، فلا بدّ من أن يخترق ٣٢٠٠ كيلومتر وسط القفار قبل بلوغه بحر بيرينغ. ويقع ثلث مجراه الشمالي الغربي داخل كندا، فيما يقع الثلثان الآخران ضمن ألاسكا.

ويعبر يوكون المنطقة القطبية الشمالية مرتين. وينضم اليه الجليد الذائب من جبل ماكينلي،وهو اعلى جبال امريكا الشمالية بامتاره الـ ٦٢٠٠، ومن جبل لوغان، اعلى جبال كندا بأمتاره الـ٦٠٥٠. وقد وصف الشاعر روبرت سيرفيس ضفاف يوكون الفاتنة بأنها "أرض لا تحمل جبالها أسماء، ولا احد سوى الله يعرف اين تجري انهارها."

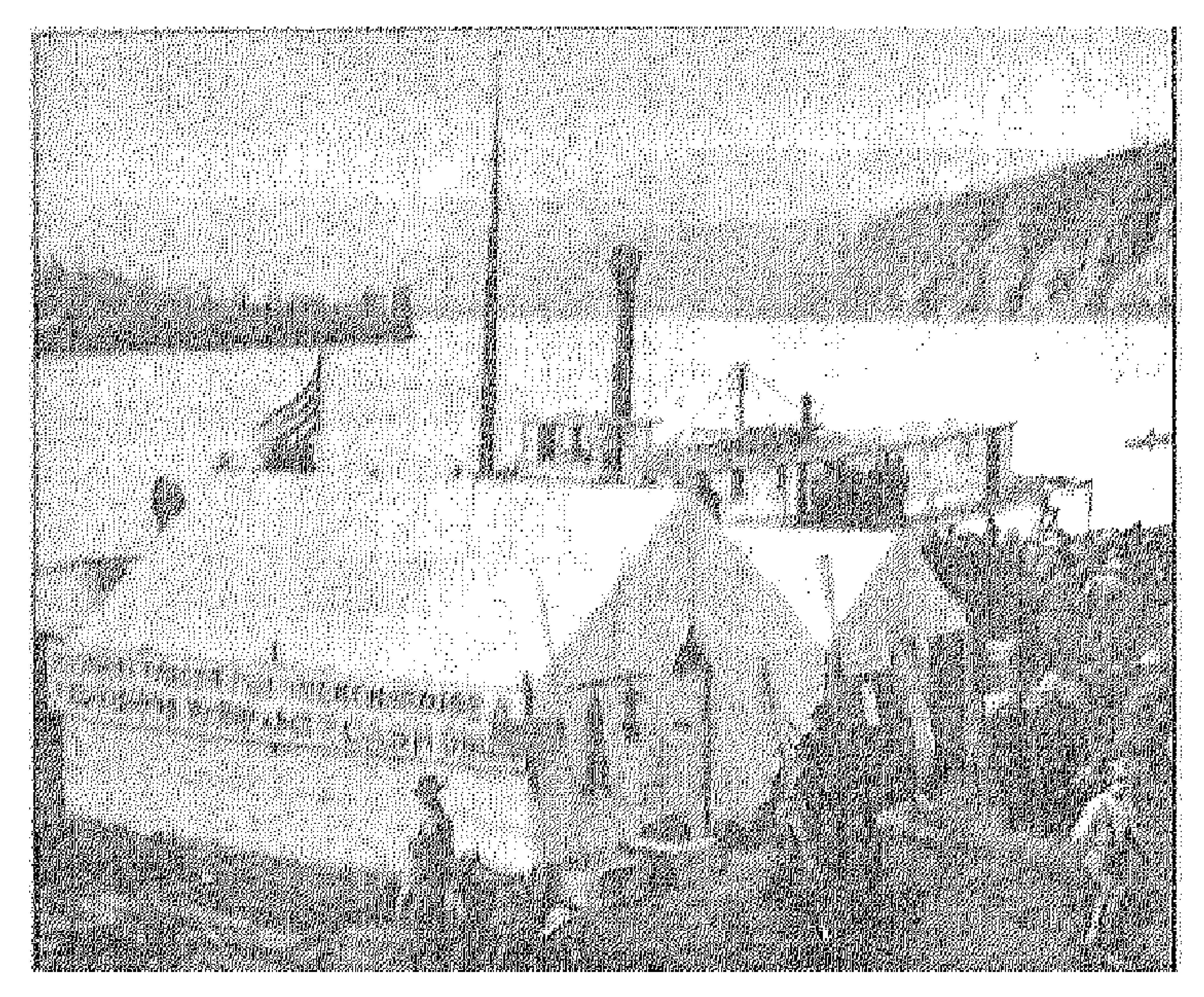
واليوم تـمّ تصوير حوض يوكون كله من الجـوّ. شُقّت الطرق وسط غاباته، وأهمها طريق ألاسكا الرئيسية التي أُقيمت خلال الحرب العالمية الثانية. ويبلغ طولها ٢٤٥١ كيلومترا من خليج داوسن في كولومبيا البريطانية الى فيربانكس في ألاسكا. الا ان معظم حوض يوكون لم يُكتشف بعد. وعلى امتداد النهر كله تقع مدينتان كبيرتان فقط هما وايتهورس في كندا وداوسن في مقاطعة كلونديك التي كانت في مطلع القرن محطّ أنظار الباحثين عن الذهب.

أرض التبر — ما ان يجري النهر من بحيرة مارتش حتى يبلغ

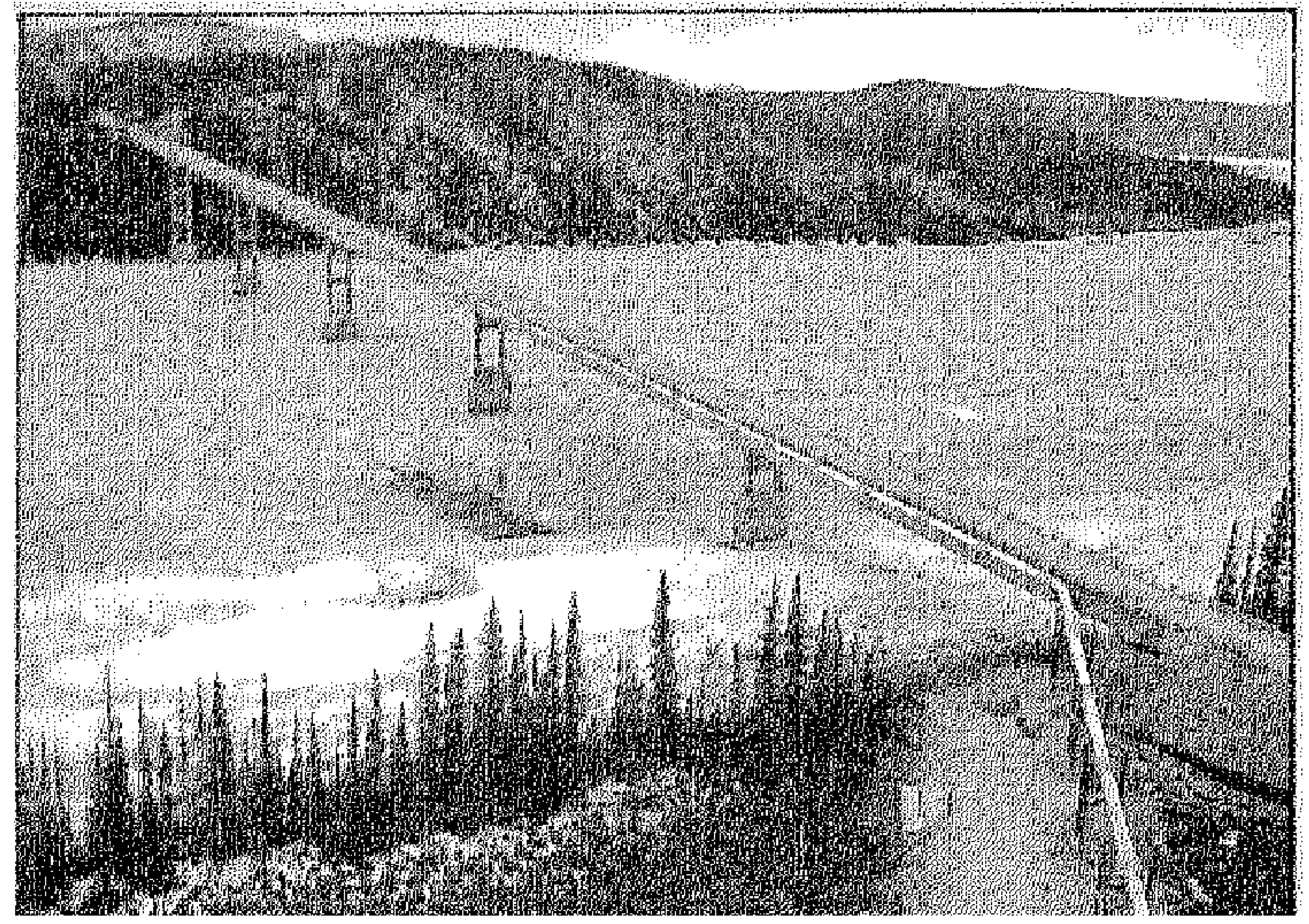
Photos by Steve McCutcheon



وادي مايلز، وهناك يتقلص عبر ممر ضيق لا يتجاوز الامتار الثلاثين عرضا، وبعد ذلك ينفرج حتى يصل الى بلدة وايتهورس التي يسكنها ١٤ ألف نسمة، وفي تلك البلدة تقوم البيوت الخشبية جنبا الى جنب مع الفنادق المريحة والمحلات والمتاجر، لكن الذئاب جاءت في شتاء ١٩٨٢ وغزت وايتهورس وافترست الكلاب في ساحات المنازل.



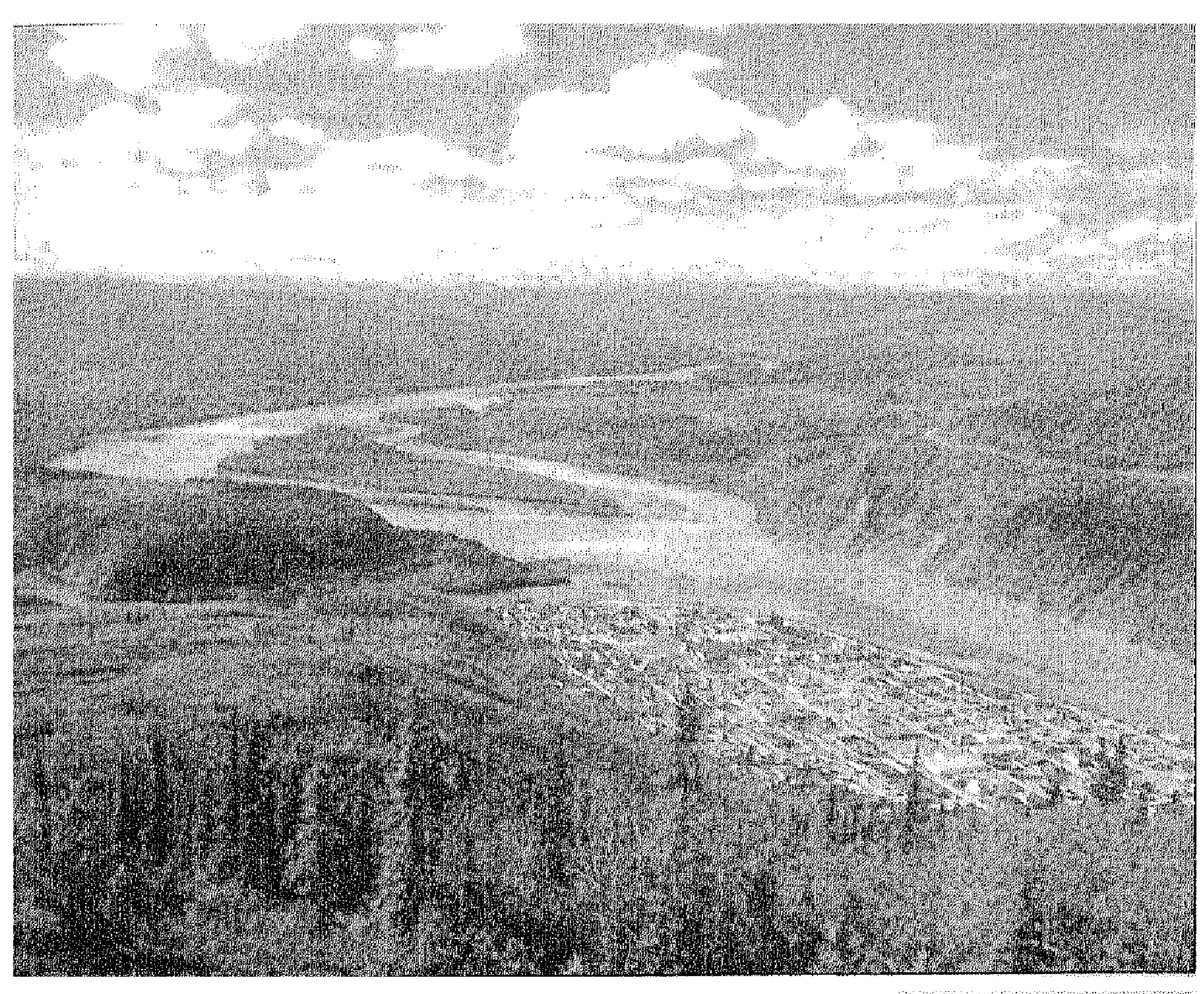
في يونيو (حزيران) ١٨٩٨
وصلت "ماي وست"
الى دوسن ،
وهي الباخرة الاولى
التي عبرت يوكون ،



خط ألاسكا
النفطي يعبر النهر ،

وقد بـُني على النهر في وايتهورس سدّ لتوليد الكهرباء مع سدّ صغير للمراقبة، وهما السدّان الوحيدان على نهر يوكون "البرّي"، ومن وايتهورس الى مصبه يصلح النهر لملاحة السفن الصغيرة، غير ان الكنديين لم يستخدموه قط للملاحة في حين اكتفى الأمريكيون بتسيير بعض ناقلات المازوت فيه،

وفي ربيع كل سنة يشهد يوكون مهرجانا بديعا لأسماك



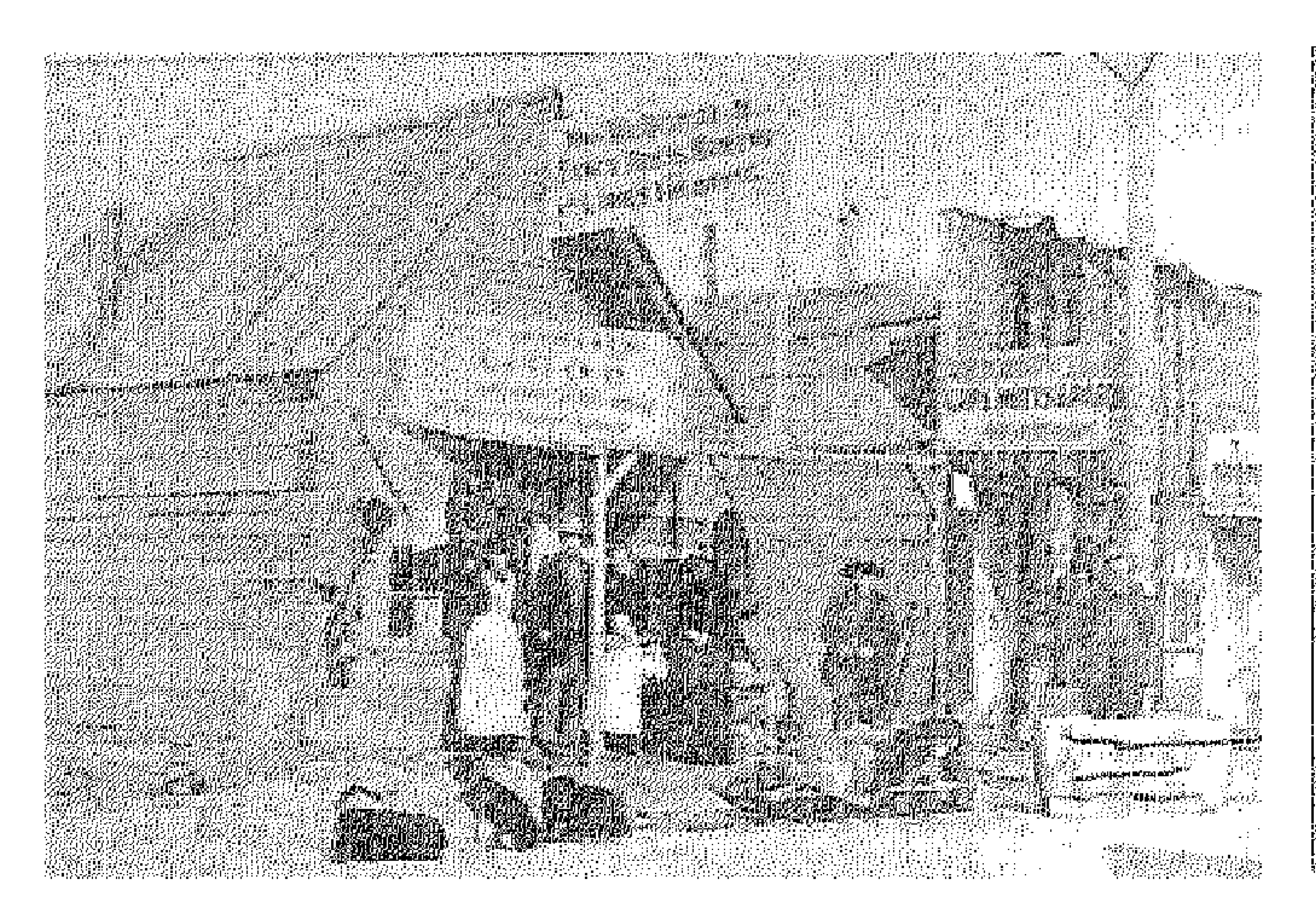
داوسن اليوم عند ملتقى نهري يوكون وكلونديك .

شذرات الذهب .

السلمون الملكية أو الشينوكية (نسبة الى الهنود الحمر الشينوكيين) التي يبلغ معدّل وزن الواحدة منها عشرة كيلوغرامات ويصل بعضها الى أربعين كيلوغراما . وتأتي هذه الاسماك كل ربيع من مناطق بعيدة، حتى من اليابان، وتعود بعد ذوبان الثلوج الى الخلجان التي وُلدت فيها . ويذهب بعضها الى وايتهورس قاطعا مسافة ٣٢٠٠ كيلومتر في ستين يوما .

وتقع بلدة داوسن على ملتقى نهري يوكون وكلونديك . وهي لم تكن سوى مرعى لحيوان الموظ الضخم الذي تعلو رأسه القرون المتشعبة، الى أن وصل الى هناك أحد المنقبين عن

سباح يبحثون عن الذهب
في خليج بونانزا.





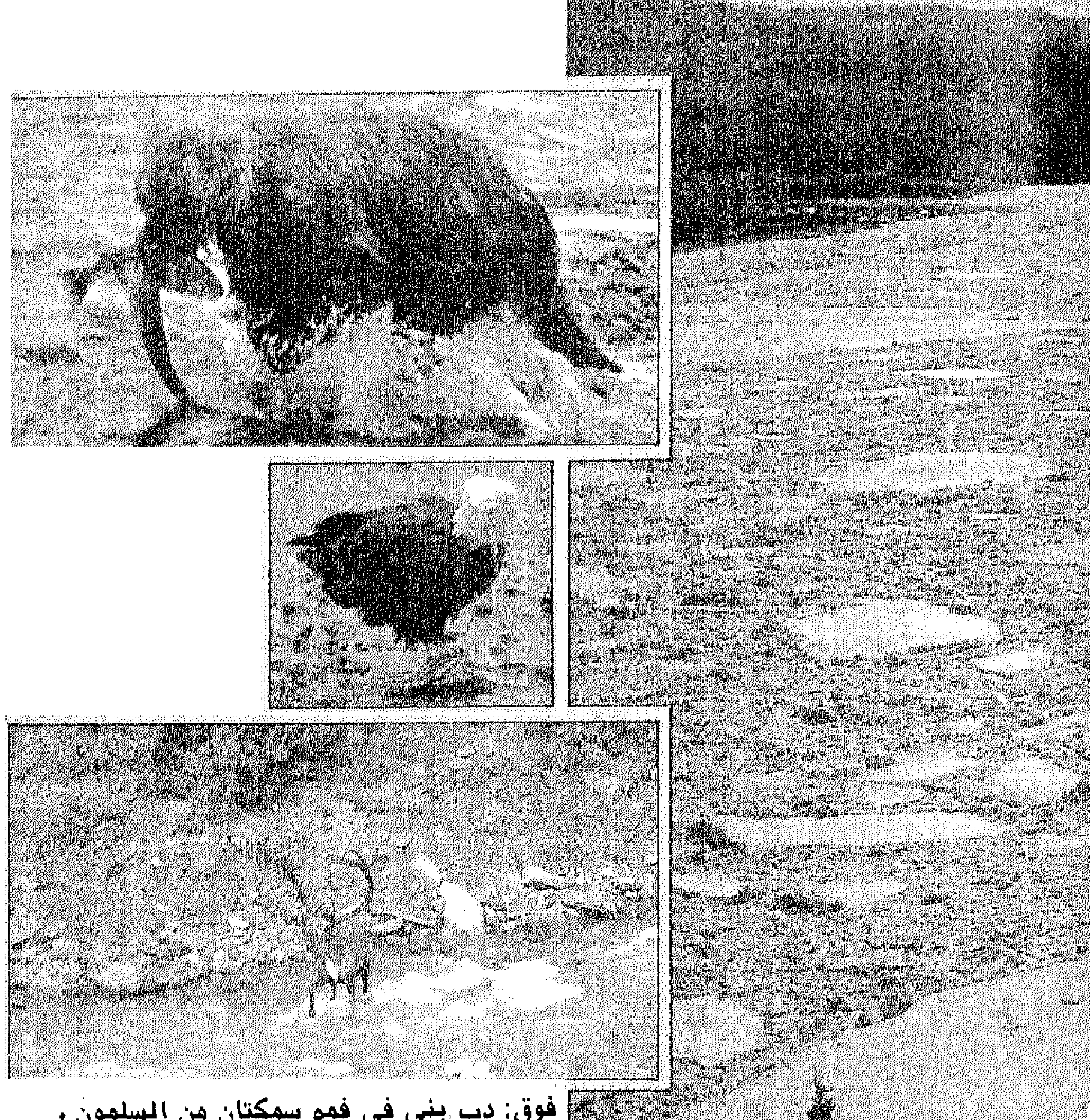
فوق (الى اليسار):
شارع في داوسن عام ١٨٩٤.
تحت: شارع في داوسن اليوم.

الذهب واسمه جورج كارماك عام ١٨٩٦، وتزوج هندية واصطحب اثنين من أنسبائها هما شوكوم جيم وتاغيش تشارلي بحثا عن المعدن النفيس. وفي ١٦ أغسطس (آب) فيما الثلاثة ينقبون جدول رابيت الذي دُعي لاحقا بونانزا وقعوا على أغنى منجم في العالم للتبر المترسب مع الطمي.

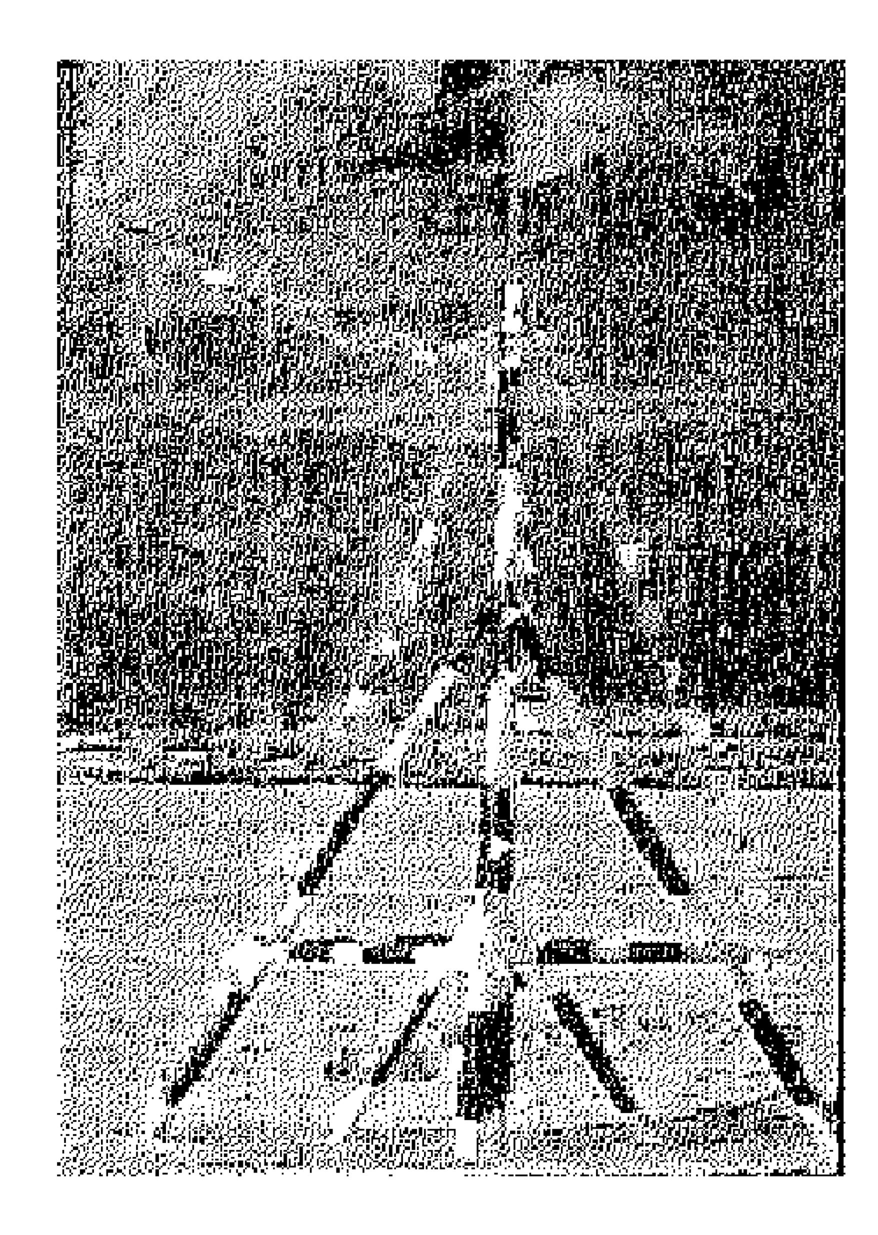
وانتشر الخبر عبر السفن، وسرعان ما غدت داوسن صيف ١٨٩٨ مدينة يسكنها ثلاثون ألف نسمة. وفي السنوات الخمس اللاحقة أعطت خلجان كلونديك ما قيمته ٥٠ مليون دولار ذهبا. وكان الثمن آنذاك ٢٠ دولارا للاونصة (٧٠ سنتا للغرام الواحد). ◄



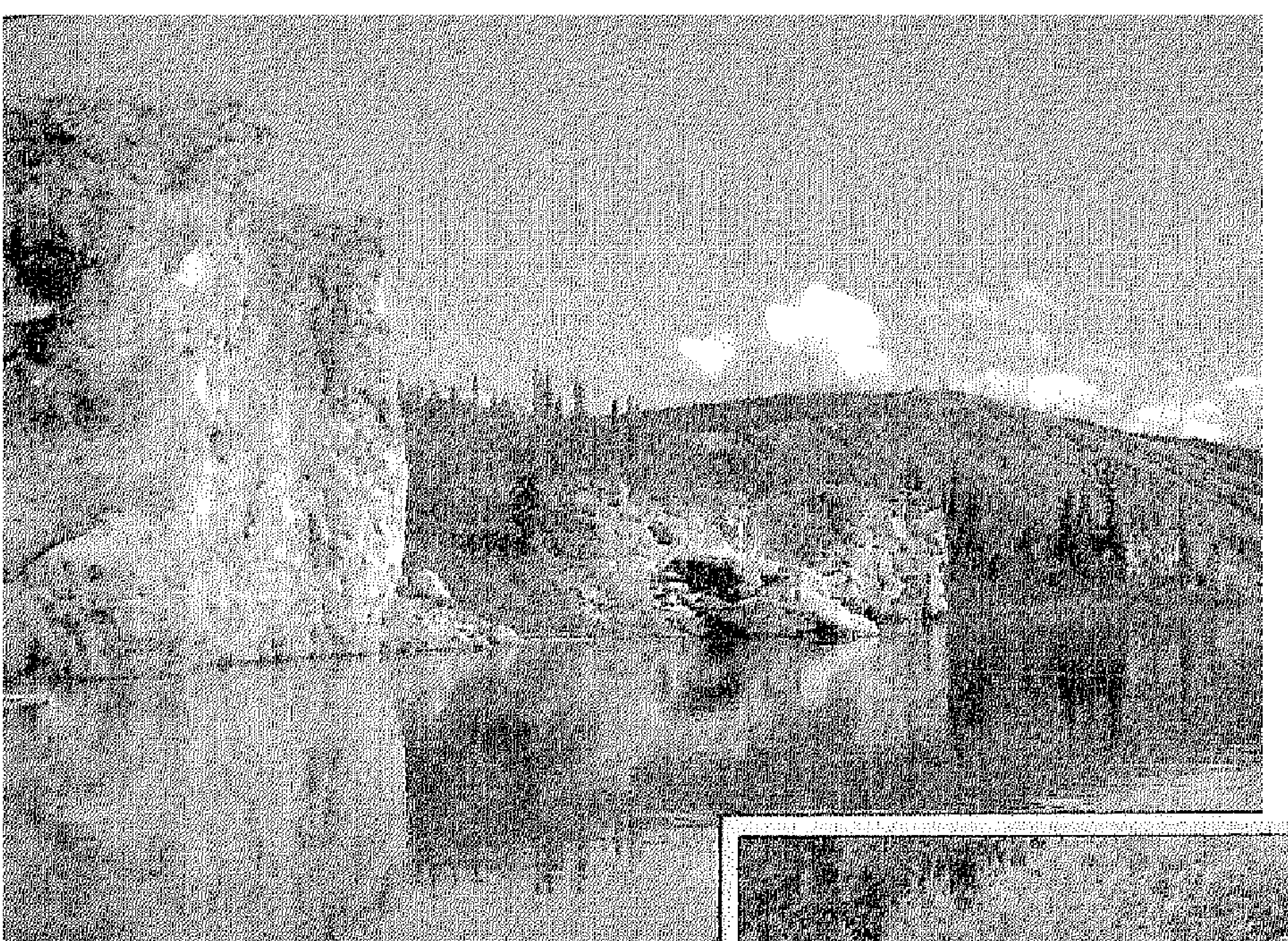
أطواف جليدية فوق يوكون شمال بلدة ايغل .



فوق: دب بني في فمه سمكتان من السلمون.
في الوسط: نسر أبيض الرأس.
تحت: أيل الرنة.



نصب ثلاثي القوائم
يستخدم في مهرجان
نينانا السنوي.



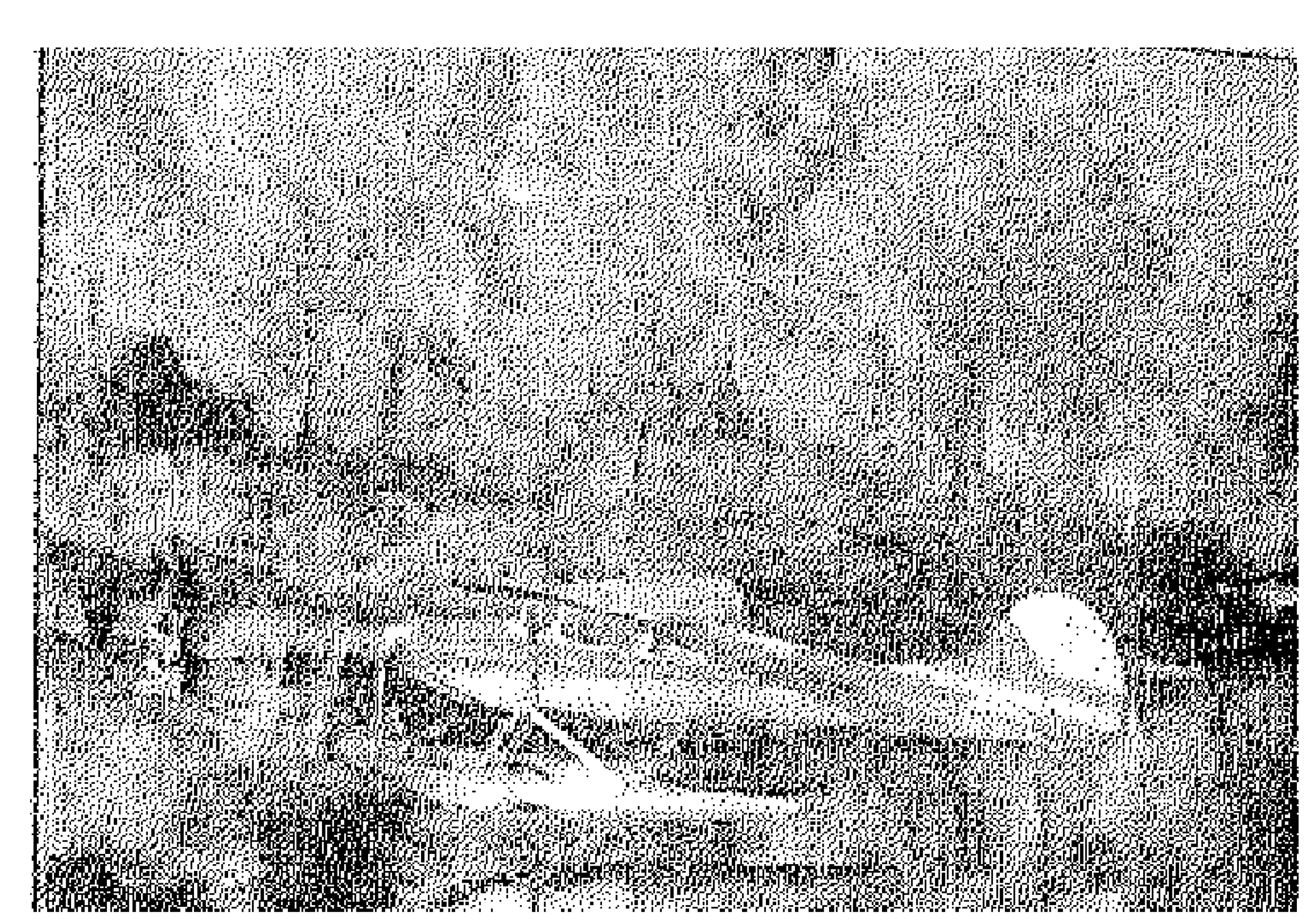
أجراف على نهر بروكوبايس.

أناس يستعدون
لرحلة بالاطواف
في أحد روافد يوكون.

وغدا الكثيرون من النازحين الى المنطقة اغنياء، لكن أقلية منهم ـ وبينها كارماك ـ حافظت على ثروتها.

اما داوسن اليوم فلا يتجاوز عدد سكانها الالف، وهي تبدو مثل مناطق رعاة البقر في أفلام هوليوود، لكنها مدينة حقيقية بمبانيها الخشبية ذات الواجهات الوهمية والممرات الجانبية. والوكالة الكندية للمحافظة على الحدائق والامكنة العامة في صدد ترميم ٣٣ منزلا من الطراز الذي كان سائدا في نهاية القرن الماضي. وقد اقيمت ففنادق جديدة لاستيعاب المزيد من السياح الذين بلغوا خمسين الفاً العام الماضي.

انوار الشمال ـ للطبيعة اطوار غريبة على ضفاف يوكون. وبما ان الجبال تحجب النهر عن عواصف المحيط فحوض النهر شبه



الحرف في المنطقة
القطبية الشمالية .



جرف كاليكو
على بعد عشرين كيلومتراً
في اتجاه مجرى النهر من ايغل .



فتاة من الهنود الحمر .

قاحل . والصيف حتى في منطقة القطب الشمالي داف. بل حار، اذ تراوح الحرارة بين ٣٢ و٣٧ درجة مئوية . وفي فترة الانقلاب الصيفي لا يعرف الغروب طريقه الى القطب الشمالي نحو الثاني والعشرين من يونيو (حزيران) . فما ان تبلغ الشمس الافق حتى ترتفع من جديد .

غير ان الصيف في تلك الديار قصير جدا ، وفي اكتوبر (تشرين الاول) يسمع رنين آت من سقوط قطع الجليد الصغيرة فوق يوكون . ولا تلبث تلك الثلوج حتى تستحيل اطوافا جليديـة . ويصحـو النـاس يومـا علـى صمـت مطبق . . . لقد اصبح النهر كتلة جليد واحدة .

ويقصر النهار يوماً بعد يوم حتى يختفي شمال الدائرة

القطبية. وتنخفض الحرارة حتى ٥٠ او ٥٥ درجة مئوية تحت الصفر. وهناك طرفة الاسكية تقول: "احرص على الابتسام قبل ان تنزل من الطائرة في فصل الشتاء، اذ ان الريح قد تجمد وجهك حالا."

ويدخل نهر يوكون ألاسكا عند نقطة تبعد ١٦٠ كيلومتراً جنوب داوسن. ويبلغ عرضه هناك ٨٠٠ متر وتحدّه أجراف ترتفع ٤٦٠ مترا على ضفتيه. وتبدو الغابة بلا نهاية وسط الجبال العالية. ثم تظهر قرية صغيرة كما من سحر يعيش فيها ١٨٦ شخصا واسمها ايغل. ولا يربط ايغل بالعالم الخارجي، فضلا عن طائرات الغابات التي يمكنها الهبوط في اي مكان، سوى طريق غير معبدة تمتد ٢٦٢ كيلومترا عبر الفيافي قبل ان تبلغ طريق ألاسكا الرئيسية.

وقد اعتاد الناس في حوض يوكون الاتكال على أنفسهم. ومعظم سكان ايغل رجال غابات متمرسون في صيد الحيوان والسمك. ومعظمهم بنى منزله الخشبي بيديه، وكثير منهم يحمل رخصة طيار. وما ان يبدأ فصل الصيد حتى يخرج رجال ايغل وراء الموظ. وينطوي ثور الموظ الواحد على ٢٧٠ كيلوغراما من اللحم، وهي كمية تكفي العائلة طوال فصل الشتاء.

وفي فورت يوكون شمال الدائرة القطبية يبلغ النهر أبعد نقطة في مجراه الشمالي وقد انحدر من علو ٦٠٠ متر فوق سطح البحر الى ١٣٥ مترا. ولا يزال أمامه ١٣٠٠ كيلومتر. وتؤوي البلدة ما يزيد على ٦٠٠ نسمة.

ويمثل الدولة في فورت يوكون رجل واحد، هو الشرطي دانيال هيكمان الذي يبلغ الحادية والثلاثين. وهو يفرض القانون على تسع قرى مبعثرة فوق مساحة ١٤٦ ألف كيلومتر مربع من الارض. واذا سمع هيكمان بحادث في احدى تلك القرى فهو يركب الطائرة ويقبض على المتّهم ويحمله الى سجن فورت يوكون المؤلف من غرفة واحدة. وحين سُئل عما يفعل أوقات فراغه أجاب: "أراقب الانوار المنبعثة من الشمال."

صفحة جليد – من هناك يتعرّج النهر على مهل مسافة ٥٠٠ كيلومتر عبر قفار مائية معروفة باسم سهول يوكون. وفي تلك السهول تنضمّ اليه عشرة أنهار رئيسية. أما السهول نفسها فتحوي أكثر من أربعين ألف بحيرة وساقية. ومن هناك يهاجر مليونا طائر من البط والاوز سنوياً الى كندا وبقية الولايات الامريكية فضلا عن وسط القارة الامريكية وجنوبها.

وما ان يتجاوز يوكون الاراضي المنبسطة حتى يضيق مرة أخرى ليصبح في سعة قناة. ويظهر جسر فوق النهر هو الوحيد الذي يقوم فوقه من ناحية ألاسكا، ويبلغ طوله ٨٠٠ متر وتمر عليه الشاحنات المتجهة شمالا. كما يخترقه خط ألاسكا النفطي الذي ينطلق من الحقول النفطية في خليج برودهو على ساحل المحيط المتجمد الشمالي الى فالديز جنوبا.

بعد ذلك ينضم الى يوكون أحد أكبر روافده، وهو نهر تنانا. وكل ربيع يوجه سكان ألاسكا أنظارهم الى بلدة نينانا التي تقوم على ذلك النهر ويقطنها ٥٩٢ نسمة. فقد جرت العادة منذ ١٩١٨ على اقامة مهرجان سنوي هناك تتمّ خلاله المراهنة بدولارين على اللحظة التي ينكسر فيها الجليد. وتبلغ الجائزة الكبرى ١٠٠ ألف دولار. وهنا كما في أمكنة أخرى من يوكون ترافق ذوبان الجليد صيحات الابتهاج التي يطلقها النظارة.

وفي المرحلة الاخيرة من رحلته الى البحر يتسع يوكون على هيئة دلتا وتمتد منه فروع كثيـرة عبر الارض الجرداء التي لا يعيش عليها من النبات سوى ضروب الطحالب. وهناك نحو ألفين من الاسكيمو يقطنون القرى الصغيرة ولا يزالون يصطادون الفقمة والفظ الثديي الشبيه بها. وعوض زوارق الامياك التقليدية المكسوة بجلد الفظ يستخدمون مراكب الالمنيوم ذات المحركات الخارجية. وقد استعاضوا عن الرماح بالبنادق وعن العربات التي تجرّها الكلاب بعربات الثلج.

وفي بلدة ايموناك تعاونية للاسكيمو تدفع دولارين و٧٥ سنتا للكيلوغرام الواحد من السلمون الملكي. وهذا يعني أن الصياد يحصل على ٢٧ دولارا ونصف دولار ثمن السمكة التي يبلغ معدل وزنها عشرة كيلوغرامات. ولا عجب اذا كانت معظم بيوت الاسكيمو تحوي جهاز تلفزيون ملونا وجهاز هاتف وثلاجة.

ومن أجل إلقاء نظرة على ثغر النهر طرتُ فوق شُعب كويكلواك أكبر متفرعات يوكون مع مادي سميدت وهي واحدة من نسوة ألاسكا القليلات اللواتي يقدن الطائرات البرية، وقد قررت البقاء في ألاسكا بعدما قصدَتها أولا لتمضية عطلة.

كان ذلك في عصر بديع مشرق في مطلع يوليو (تموز) ومنطقة الدلتا تغص بالازهار البرية. وظهر بحر بيرينغ أمامنا وقد جعله الطمي الوافد اليه من نهر يوكون قاتما على مدّ النظر. ثم ظهرت الامواج المزبدة وضاع النهر وسطها بعد قطعه ٣٢٠٠ كيلومتر. ومن يذهب الى ذلك النهر شتاء يمكنه أن يقود جرّافة تزن ٣٦ ألف كيلوغرام فوق مياهه المتجمدة.

■ **ديفيد ريد**

علقت الفتاة وسط العاصفة الثلجية ولم يسمع استغاثتها احد... الا "فيلا"

بطولة كلبة

في ١٢ فبراير (شباط) ١٩٨٢ قال ديك فايت لزوجته ليندا بعد شرائهما كلبة من نوع نيوفاوندلاند عمرها أربعة أشهر: "إننا مجنونان." فاجابته ليندا: "هذا صحيح، غير ان الحيوانات تملأ بيتنا، فلا ضرر إذا نحن أضفنا اليها واحداً."

كان الزوجان يسكنان في بلدة فيلا (ولاية نيوجرزي) في منزل على خليج ديلاوير. وكان يعيش معهما هران وكلبان كبيران من نوع نيوفاوندلاند، وقد أحب الزوجان كلبيهما الرائعين اللذين تغلب الخشونة على وبرهما، والمعروف أن كلب نيوفاوندلاند يمكن ان يبلغ وزنه سبعين كيلوغراما وطوله ستين سنتيمتراً. وقرر الزوجان أن يدعوا كلبتهما الجديدة "فيلا" تيمناً ببلدتهما.

ولم تجد فيلا أي صعوبة في التكيف مع بيئتها الجديدة التي تضم الزوجين

تاريخ الزمن يكتب من جديد

تفتح رادو داياستار أناتوم فصلاً جديدًا من تاريخ الزمن. ساعة تجسّد أحدث ما توصلت إليه تقنيّة مقاومة الخدش وتصميم الشكل.

تصميم ثوري أساسه فكرة ثورية. تعتمد مجموعة رادو الجديدة على مفهوم لم يُعرف له مثيل. زجاج من الصّفير محدّب صقله الألماس من الوجهين. بهذا تُدخل رادو بعدًا جديدًا آخر في الهندسة والتصميم.

الإنسجام التام - الشكل المثالي. وكان من نتاج سنُوات البحث والتطوير أن تحقق إنجازًا رائعًا يستحق كل لحظة جُهد بُذلت من أجله ... ألا وهو إبتكار كريستال صافي ومُحدّب ينساب مع شكل المعصم. فللمرّة الأولى أصبح بالإمكان تحقيق ساعة تتكيف تمامًا على المعصم. إنها الشكل المثالي. إنها الإنسجام التام. إنها رادو.



والحيوانات الاخرى. كذلك تمكنت من مصادقة أندريا أندرسون وأختيها هيذر وديان اللواتي يقمن في المنزل الملاصق.

وقد ساعدت هؤلاء الفتيات الزوجين في إنشاء حظيرة للكلاب تقع في مؤخر منزلهما ويحيط بها سياج يبلغ علوه مترا ونصف متر. وعندما كان ديك وليندا يغادران المنزل في عطلة نهاية الاسبوع كانت الفتيات يعنين بالحيوانات. وكان من عادة أندريا أن تُربت الكبلة وتوليها اهتمامها فترد عليها فيلا بلعقة مفعمة حماسة. وستتبين أنه سيكون لهذه الرابطة التي قامت بينهما شأن كبير.

وفيما كانت فيلا تنمو أخذت العلاقة بينها وبين الذين تعيش في جوارهم تنمو على نحو مماثل. فعند ذهاب الزوجين الى الشاطىء ذلك الصيف كانت فيلا تندفع عبر الامواج الى حيث يسبح صاحباها، فتضرب الماء بقائمتيها وتنبح من دون انقطاع الى أن يمسكا بمؤخر عنقها ويدعاها ترجع بهما الى الشاطىء. وتقول ليندا: "كان كلبانا الآخران يكتفيان بنبش الحفر والاسترخاء على الشاطىء. أما فيلا فكانت تسبح حولي ولا تتركني قبل أن توصلني الى شاطىء الامان."

ويمكن القول إن هذا النوع من الكلاب كان لقرون كثيرة عطية بالنسبة الى صيادي الاسماك في شمال المحيط الاطلسي. فكلاب نيوفاوندلاند تتمتع بوبر يحيمها من جليد البحار، لذلك كثيرا ما كانت تساعد الصيادين في جر الشباك والزوارق الى الشاطىء وتنقذ الرجال الغارقين. والحق أن الغريزة التي تحدو هذه الكلاب على إنقاذ الغرقى تجعلها بالنسبة الى ساحل الاطلسي العاصف اشبه بكلاب "سان برنار" في شعاب جبال الآلب المكسوة بالثلوج.

عاصفة ثلجية — لم تكد تمضي سنة على انضمام فيلا الى أسرة فايت حتى ضربت عاصفة ثلجية عنيفة شبه جزيرة كيب ماي في ١١ فبراير (شباط) ١٩٨٣. ففي فجر يوم الجمعة ذاك انخفضت الحرارة الى درجة واحدة تحت الصفر، وأخذت الرياح العاصفة في الهبوب. ومع طلوع الصباح بدأ الثلج بتساقط وازدادت الريح هياجا. وعند الظهر كانت الريح الشمالية الشرقية الثائرة تذرو الثلج حيناً فيتراكم على سطح الارض وتفرقه حيناً آخر فتبدو من تحته الارض الجرداء.

وفي فترة بعد الظهر أخذ ديك وليندا كلابهما في نزهة الى الشاطىء المقابل لمنزلهما، وكان عليهما بذل جهد كبير لفتح الباب الامامي إذ كانت الريح تعصف بعنف شديد عبر المحيط الاطلسي الذي يبعد عن شبه الجزيرة ١٦ كيلومترا الى الشرق، وعبر خليج دولاوير الى الغرب. وتصف ليندا قوة الريح قائلة: "كان في امكاننا أن ننحني الى الوراء وأذرعنا ممدودة فتعيدنا الريح الى الوضع السوي."

لم يستطع الزوجان البقاء طويلا خارج المنزل بسبب ضراوة الطقس،

فرجعا الى البيت. وأسرع الكلبان الكبيران الى بساط قرب الموقد. أما فيلا التي كبرت وبلغ وزنها ٤٥ كيلوغراما فلم تستطع المكوث في هذا المكان، فمشت الى باب المطبخ ووقفت هناك تنتظر بصبر مشيرة بذلك الى أنها تود الخروج الى الحظيرة.

ولما كان ديك يعلم أن وبر فيلا الخشن يقيها البرد وقاية تامة فقد فتح لها الباب ونظر الى ما وراء الحظيرة قبالة منزل عائلة أندرسون الذي يبعد ١٥ مترا، فاخذته الدهشة لما رآه من سماكة الثلج. وفيما راحت فيلا تجري في الخارج أقفل ديك الباب اتقاء للريح.

وفي منزل أندرسون كانت الفتيات في عطلة بسبب العاصفة، فسألن أمهن السماح لهن بالخروج ليلعبن بالثلج فقالت: "إذا ارتديتن ملابس سميكة وبقيتن قرب المنزل فلا بأس في ذلك." وبينما كانت الفتيات منهمكات في رمي كرات الثلج وإقامة أنفاق داخله لمحن جسماً أسود في حظيرة الكلاب، الا أنهن لم يعرفن أي الكلاب هو. وأخيرا قالت ديان: "إني أكاد أتجمد من البرد وسأدخل المنزل." وما لبثت هيذر أن حذت حذوها.

استغاثة ضائعة - بقيت أندريا (١١ عاما) وحدها تلعب في الثلج. وبعد بضع دقائق اشتد عصف الريح فبدأت الفتاة تشعر بالبرد. وما كادت أن تقف لتدخل بيتها حتى صفعتها الريح وألقت بها نحو كثبان الثلج التي تبعد ١٢ مترا عن المنزل، فهوت واصطدمت بسد يؤدي الى الشاطىء واستقرت في ركام من الثلج لا يبعد عن الخليج سوى بضعة أمتار.

لقد هال أندريا أن تجد نفسها مغمورة بالثلج الى صدرها. وكانت الريح تضرب وجهها بمزيج من الرمل والثلج يحجب عنها الرؤية فلم تتمكن من معرفة مكان وجودها. وعندما حاولت أن تتحرر من ربقة الثلج وجدت أنها لا تستطيع الحراك بسبب كثافته حولها. وحين تيقنت أنها وقعت في الشرك جعلت تصرخ طلباً للمساعدة.

داخل منزل أندرسون وضع روبرت، والد أندريا، صحيفته جانباً ثم نظر من النافذة وقال: "إن سرعة الريح تبلغ الآن نحو ١١٠ كيلومترات في الساعة."

وفي الطبقة الثانية من المنزل كانت هيذر (تسعة اعوام) تستحم في الماء الدافىء. اما أختها ديان (١٤ عاما) فكانت في غرفتها تشاهد التلفزيون. وفي المطبخ كانت الام بيا بدأت اعداد العشاء. وقد حالت الريح العاصفة دون أن يسمع أحد من أفراد العائلة استغاثة أندريا.

بقيت الفتاة على الشاطىء وقد استبد بها الخوف. وحاولت يائسة أن تشق طريقها عبر ركام الثلج فلم تفلح في التحرك قيد أنملة. فعادت الى الصراخ حتى جف ريقها وأصاب يديها وقدميها الخدر وشعرت ألماً في وجهها المتشقق الذي أشبعته الريح لسعا بالثلج والرمل. وكانت عبراتها تتساقط فتجمد على خديها. ثم راحت تصرخ: "ساعدوني! أرجوكم

ساعدوني! لماذا لا يأتي إلي أحد؟" إلا أن عويل الريح عبر كثبان الثلج كان الرد الوحيد على استغاثتها.

الكلبة القائدة – فيما كانت أندريا تطلق صرخاتها اليائسة كانت فيلا لا تزال في الحظيرة قرب منزل فايت؛ فانقطعت فجأة عن الحراك وأخذت تصغي الى الاصوات الخافتة المنطلقة عبر الريح. فما كان منها الا أن وثبت فوق السياج للمرة الاولى وجعلت تشق طريقها في الثلج نحو الكثبان.

. فوجئت أندريا بالكلبة تبرز من بين الثلوج ولم يخطر لها قط أن الفرج بات قريبا. غير أن رؤية أي مظهر من مظاهر الحياة كانت كافية لتدخل الى قلبها السرور. على أن فيلا كانت منهمكة في العمل فأخذت تحفر في الثلج قرب أندريا وراحت تلعق وجه الفتاة لتبعث الدفء فيه. ثم جعلت تدور حول أندريا محاولة أن تزيح عنها الثلج بقوائمها الضخمة. وأخيرا توقفت فيلا عن الدوران ومدت رأسها نحو الفتاة ولبثت جامدة كالتمثال.

فهمت أندريا الرسالة فطوقت بذراعيها رقبة الكلبة الضخمة. وعندما أحست فيلا أن الفتاة أحكمت الامساك برقبتها أخذت ترجع ببطء وهي تجر أندريا على بطنها، حتى وصلت بها الى مكان مكشوف على الشاطىء حيث كانت الريح جرفت معظم الثلج فبات في إمكان أندريا أن تكافح للخلاص من ورطتها.

أمسكت أندريا الكلبة من مؤخر عنقها بكلتا يديها وراحت تترنح خلفها فيما كانت فيلا تشق طريقها على الشاطىء بصدرها العريض وقوائمها. ولم تجد الفتاة التعبى مناصاً من الاستسلام للكلبة.

ولم تكادا تبلغان السد حتى ضربتهما ريح عاتية أفقدت الفتاة توازنها وجعلت يديها تفلتان عنق فيلا. وكلما تكرر ذلك كانت الكلبة تعود لتمد رقبتها كأنما تقول لها: "تعالي. علينا ان نسرع."

وأخيراً استطاعتا التقدم نحو المنزل الذي يبعد عن الشاطىء ١٣ مترا. وقد استغرق وصولهما اليه ١٥ دقيقة.

بطلة الكلاب – داخل المنزل لمحت بيا ظلين عبر النافذة فعرفت من فورها أنهما أندريا وفيلا وقالت في نفسها: ماذا حدث؟ ونظرت الى الساعة ففوجئت أنه مضى على دخول هيذر وديان ما يزيد على نصف ساعة. ثم سمعت خربشة على الباب الخلفي. وعندما فتحت الباب كانت فيلا غادرت المكان ووقفت أندريا هناك شاحبة مبتلة ترتجف من البرد. وما لبثت أن أجهشت قائلة: "لقد أنقذت فيلا حياتي يا أمي."

وبينما كانت أندريا تروي قصتها وهي تنشج بدت بيا كمن ضربته الصاعقة فنادت زوجها: "أنظر يا روبرت ماذا جلبت لنا فيلا." ثم أخذت دموعها تنهمر.

كذلك انتابت الدهشة ليندا وديك عندما سمعا خشخشة عند مدخل بيتهما الامامي. فقالت ليندا بصوت عال: "هل يمكن أن يغادر أحد منزله في مثل هذا الطقس؟" وتعجبت لرؤية

فيلا جاثمة على السلم الامامية وقد غطاها الثلج وتعالى لهاثها وتدلى لسانها من جنب خطمها.

لم تكد الكلبة الكبيرة تدخل متثاقلة غرفة الجلوس وترتمي أمام الموقد حتى اتصلت بيا بصديقتها ليندا وسألتها: "هل تعلمين ماذا فعلت فيلا؟" وشرعت تقص عليها ما حدث فأدهشتها بما روته. وأسرعت هي وزوجها ديك الى معانقة الكلبة المرهقة التي كان نصيبها للعشاء ذلك المساء قطعة كبيرة من اللحم.

وعلى رغم القشعريرة والخوف اللذين انتابا أندريا فان الحادث الذي تعرضت له لم يترك في صحتها آثارا بفضل الاسعافات السريعة التي قدمت اليها. وتقول بيا أندرسون: "لقد بلغت الحرارة في ذلك اليوم عشرين درجة تحت الصفر، وكان ممكناً ألا تبقى أندريا تحت الثلج طويلا على قيد الحياة. والواقع أن فيلا تستحق وساماً."

وقد تحققت رغبة بيا أندرسون فنالت فيلا وسامها كما حصلت على تكريم إضافي، اذ اعتبرها نادي نيوفاوندلاند الامريكي "بطلة العام ١٩٨٣". وفي مجلس الشيوخ قرأ بيل درادلي ممثل ولاية نيوجرزي كلاماً في سجل المجلس يثني على الكلبة الشجاعة "لاخلاصها العجيب وذكائها الخارق."

وفي ٢٩ فبراير (شباط) ١٩٨٤ رافقت فيلا أسرتي فايت واندرسون في سيارة "ليموزين" فخمة الى واشنطن حيث أقيمت حفلة خاصة في بيت جورج بوش نائب رئيس الولايات المتحدة ومنحت فيلا لقب "بطلة الكلاب" للعام ١٩٨٣. وربطت السيدة بوش حول عنق فيلا وساما ذهبيا طوله ١٥ سنتيمترا يتدلى من شريط عريض أحمر وأزرق وأبيض، وذلك مكافأة للتي دعاها السناتور برادلي "أشجع كلبة في أمريكا".

■ اميلي وبراولا دولير

كلمة حق

بعد عودتها من رحلة الى اوروبا قالت امرأة امريكية لصديقتها: "آه لو جئت معنا. انه حلم تحقق... المناظر، المناخ، الطعام، المسابح، المتاحف."
وصمتت برهة ثم أضافت: "لكم هو جميل أن يعود المرء الى بيته."

س.ش.

كوكب غريب

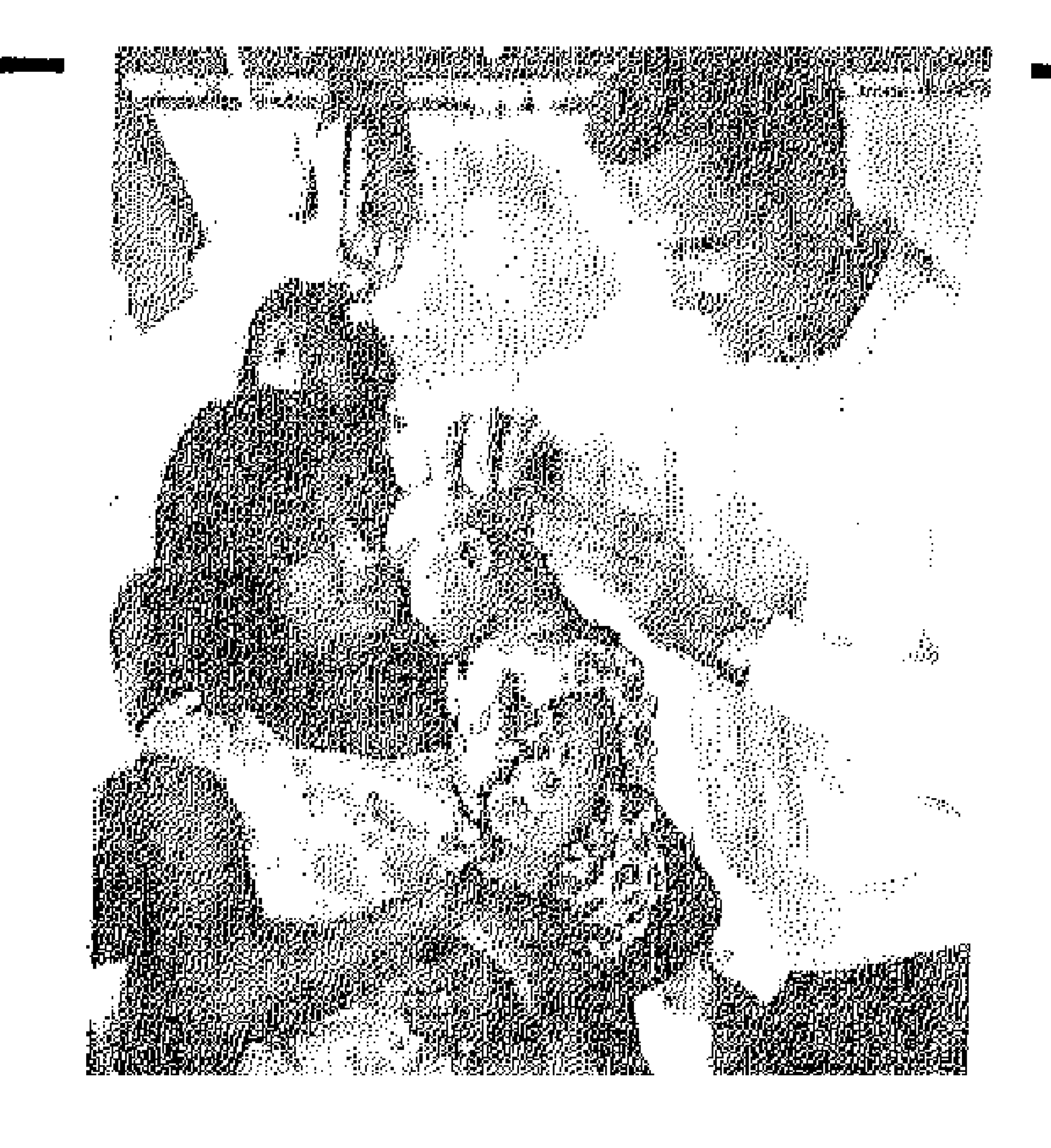
قلت لزوجتي اني أودّ الذهاب يوماً الى كوكب غريب. فأجابت: "ألا تعرف أنك هناك الآن؟"

ج.ف.

رجَـاء الفقـراء

في عصر تحوّل الكثير من الأطباء الى تحرّي الربح المادي، لا يزال ثمة من يشهد على ان الطب رسالة مقدّسة

رأى جيمس تابر الفقر للمرة الاولى عام ١٩٦٠ وكان في السادسة والعشرين وقد تخرج في كلية ويسكونسن الطبية وانضم الى البحرية الامريكية برتبة ملازم. وطُلب منه مرافقة فريق بحري على كاسحة جليد متجهة نحو القطب الجنوبي. وكان جيمس كتلة من النشاط لا يقر لها قرار. وكلما توقفت السفينة الى الساحل الغربي لأمريكا الجنوبية كان ينزل الى الشاطىء ويزور المستشفيات المحلية والاحياء الفقيرة في المدن. وهناك شاهد ضروباً من العذاب لم تبارحه طوال أيام حياته. ومن مظاهر ذلك البؤس الاكواخ المشيدة فوق جزر من القمامة وسط مياه المجاري الآسنة والتي تسكنها عائلات انتفخت بطون أطفالها. أما الكبار فكانوا يبصقون الدم في خرق متسخة.



تابر يعمل في الامازون.

وبعد إنهاء خدمته العسكرية باشر تابر تخصصه الجراحي في مستشفى جامعة شيكاغو. واستمتع بعمله ذاك، لكن العذاب الذي شاهده في أمريكا الجنوبية لم يفارقه قط. وفي العام ١٩٦٣ تخلى عن مهنة الجراحة وانصرف الى دراسة اللاهوت استعداداً لممارسة الطب في البرازيل من خلال كونه راعياً دينياً. وكتب الى أمه بُعيد التحاقه بالرهبنة الفرنسيسكانية: "أظن أن الله تعالى شاء أن أكون هنا."

وفي استعداده للكهنوت درس تابر اللغتين اللاتينية واليونانية جنباً الى جنب مع الطلبة المراهقين في معهد القديس يوسف في بلدة أوك بروك من أعمال ولاية ايلينوي. وحضر دروساً جامعية في الفلسفة وعلم مبادىء الاسعاف الاولي لمتطوعي فيالق السلام في مقابل دراسته اللغة

Photos: Courtesy of Esperança Inc.

البرتغالية وهي لغة البرازيل. ولدى وصوله الى البرازيل لدراسة اللاهوت عام ١٩٦٨ جذبته الاحياء الفقيرة التي طاف عليها يبلسم الجروح ويوزّع حبوب الدواء والمراهم.

في الادغال – بعد اجتيازه الامتحانات الطبية البرازيلية في اللغة البرتغالية عام ١٩٦٩، زار جيمس مدينة سانتاريم الساحلية حيث يتلاقى نهرا تباجوس والامازون وسط غابات تملأها القرى الفقيرة. وطوال الاشهر الثلاثة التالية ظل ينتقل من قرية الى أخرى بالقارب والدراجة النارية والسيارة وسيراً على القدمين. ووجد أن لسع الافاعي والحروق والتهابات الزائدة الدودية والطوارىء الطبية الاخرى التي يسهل التصدي لها في المدن تعسر معالجتها في الغابات. كما أن عدد أطباء الصحة والاسنان لا يتجاوز الاثني عشر في تلك المنطقة التي تبلغ مساحتها ٣٨٥،٥٠٠ كيلومتر مربع ويسكنها ٢٥٠ ألف نسمة. وعمل هؤلاء الاطباء لا يشمل سوى ثلاث مدن في المنطقة.

وراح جيمس يعمل ١٤ ساعة يومياً وقد صعقه العذاب الذي أحاط به من كل جانب. فمن أطفال وُلدوا بعاهة الحنَف التي تلتوي معها الأقدام ويحتّم المشي على الكواحل، الى سيقان كُسرت والتأمت من غير علاج واتخذت شكلا غريباً. ومن قرويين وُلدوا بشقوق حلقية وشفاه شرماء بحيث لا يستطيعون النطق، الى مراهقين فقدوا أسنانهم وأضراسهم كلها.

أما أسباب النظافة فكانت في حال يرثى لها. والسكان الذين كانت لهم مراحيض خارج المنازل لم يتجاوزوا الثلث. وكانت المجاري تصب في الانهار التي يستمد منها الاهالي مياه الشرب. وقد أُصيب أطفال كثيرون بالهزال من الديدان الطفيلية والجفاف الناشىء عن الاسهال بحيث لم يستطيعوا المشي ولا حتى الدبيب أو الجلوس.

ولبعده عن المستشفيات والمعاونين الطبيين والعقاقير الملائمة والمختبرات والاوكسيجين، وجد جيمس أن معظم ما يستطيعه هو رؤية الاطفال يقضون في أحضان أمهاتهم. وبات يحمل نسخة من الكتاب المقدس وسماعة طبية. واذا عجز كطبيب، كان يصلي على أرواح الاطفال الموتى ويعزي والديهم. ولكن ما العمل لتجاوز تلك المحدوديات؟ وأين تكون البداية؟

بالنسبة الى جيمس تابر جاء الجواب من قرية اسمها مونتي اليغري على الضفة الشمالية للامازون. فقد استُدعي الى كوخ حيث كانت امرأة من قرية مجاورة تنتحب، إذ ان أولادها الخمسة أصيبوا بالسعال الديكي (الشهقة) قضى أصغرهم قبل يومين. ولما سمعت أن ثمة طبيباً في الجوار، حملت طفلها وجرّت اخوته الثلاثة ساعات عبر الغابة. ومات أحد الاربعة على الطريق. وحين عرض الامر على جيمس انتابته الحيرة. فهو يعرف جيداً أن السعال الديكي مرض قوي، لكنه ليس بالداء الفتّاك. الا أنه عرف السر بعد فحصه الاولاد

الثلاثة. فقد وجد أنهم مصابون أيضاً بالحصبة وذات الرئة والملاريا (البُرداء) وثلاثة أنواع من الديدان امتصت الحيوية التي يحتاجون إليها لمقاومة السعال.

واستطاع جيمس إنقاذ اثنين من الاولاد. أما الطفلة الثالثة فشرقت بسعالها وماتت. واغتاظ جيمس كثيراً لمعرفته أن تلك الأم فقدت ثلاثة أولاد كان يمكن إنقاذهم عبر لقاحات ثلاثة يكلف الواحد منها أقل من عشرة سنتات.

المستشفى العائم – ظلت تلك الوفيات غير المبررة تلاحق جيمس تابر حتى بعد عودته الى الولايات المتحدة ليُرسم كاهناً. وفي احتفال سيامته في ٧ ديسمبر (كانون الاول) ١٩٦٩ اختار لنفسه اسم لوقا.

وللحصول على المساعدة المادية والتموينية التي يحتاج اليها في حربه ضد البؤس والموت، استنجد الدكتور لوقا بأفراد عائلته وأصدقائه. وتعهدت شقيقته تقديم نصف الاجور التي تحصل عليها من عملها في المحاماة. وراح أخوه جون، وهو كاهن في ميشيغان، ينظم له المحاضرات في الكنائس والنوادي ويجمع خلالها التبرعات. وكان لوقا في محاضراته يروي على المستمعين ما شاهده في مجاهل الامازون.

وفي بلدة فينكس من أعمال ولاية أريزونا أنشأ جيريمي شقيق لوقا، وهو محام أيضا، شركة لا تتوخى المنفعة التجارية أطلق عليها اسم "اسبيرانسا" الذي يعني "الرجاء" في البرتغالية، من أجل دعم الحملة. وتبرع آخرون بالمال والخدمات والتجهيزات الطبية. ولما عاد لوقا الى سانتاريم في ابريل (نيسان) وجد أنه لم يبقَ وحيداً في صراعه.

وبعد تدريب شابين برازيليين على أعمال التمريض شنّ لوقا حملة للتلقيح. وكان الفريق ينتقل بالقارب من قرية الى أخرى. وتمكن من تلقيح خمسة آلاف شخص خلال خمسة أشهر.

وتبرعت لجنة أكسفورد لمكافحة المجاعة بالمال، فيما أرسل المجلس الطبي الكاثوليكي اللقاحات وآلات التلقيح السريعة التي تخوّل ممرضاً واحداً أن يلقح خلال ساعة عدداً من المرضى يفوق العدد الذي يستطيع طبيب ومعاون تلقيحه خلال يوم بالمحاقن التقليدية. وبات في استطاعة لوقا وفريقه تلقيح ٧١ ألفاً من سكان الامازون خلال العامين التاليين ضد سبعة أمراض رئيسية.

وفي سبتمبر (أيلول) ١٩٧١ انضمت الى الفريق الأخت ريجينا واتشوفسكي، وهي راهبة فرنسيسكانية اختصت بالتقنيات الطبية في جامعة شيكاغو وتدرّبت على التصوير بالاشعة والجراحة. وما هي الا أسابيع حتى ذهبت الأخت ريجينا الى مجاهل الامازون مع فريقها الطبي الخاص.

ومع نمو خبرته بين القرى أدرك لوقا أنه اذا استحال نقل أولئك الناس الى المستشفى، فالطريقة الوحيدة لانقاذهم هي نقل المستشفى إليهم. وعبر عن تلك الفكرة للمسؤولين في مؤسسة "اسبيرانسا" في فينكس

الذين أقدموا في ديسمبر (كانون الاول) ١٩٧١ على شراء سفينة صغيرة بقيمة ١٥ ألف دولار حـُوّلت مستشفى عائماً.

الابطال الحقيقيون – في يونيو (حزيران) ١٩٧٢ استقبل لوقا زائراً اسمه بيل دولان، وهو راهب فرنسيسكاني شاب وطالب طب كان تعرف عليه في ايلينوي. وقد شاء بيل الاطلاع عن كثب على امكانات التوفيق بين الطب والكهنوت. وللحال أدرك ما يريد، إذ كان لوقا في انتظاره على المطار. وبعد ثلاث ساعات راح الاثنان يتخبطان على طريق وسط الغابات تفضي الى قرية. وهناك تعاونا على معالجة المرضى حتى الصباح.

وسرعان ما انطلق دولان برفقة مترجم الى القرى النائية. وكان الريفيون فقراء، لكنهم عرفوا كيف يشارك بعضهم بعضاً في السراء والضراء. ولاحظ بيل الرداء نفسه على ثلاث نسوة أو أكثر، إذ كانت الواحدة تعطيه للاخرى للوقوف أمام الاخ الزائر على النحو اللائق.

وأُعجب بيل دولان بجرأة سكان الامازون وطاقتهم على التحمل. والكثيرون من الآباء والامهات كانوا يعبرون النهر في زوارقهم الصغيرة أياماً سعياً الى طبيب يداوي أطفالهم. ويقول دولان: "ذلك كان كافيا لتحريك القلب من الصميم. أولئك الاهل هم الابطال الحقيقيون." وفي نهاية إقامته اتخذ قرارا بالعودة الى مؤسسة "اسبيرانسا" كجرّاح.

وبحلول أكتوبر (تشرين الاول) ١٩٧٢ كان المتطوعون ساعدوا الأخ لوقا والأخت ريجينا في اقامة "عيادة الفقراء" في سانتاريم. وما لبثت تلك العيادة أن أصبحت رمزاً للرجاء لدى أولئك الذين تعوّدوا العيش بلا رجاء.

ومرة استُدعي لوقا الى كوخ حيث اضطجع فتى في التاسعة اسمه ايفانيلدو في غيبوبة وأحاط به الاهل والانسباء منتظرين موته. وكانت مرّت على مرضه ثلاثة أيام وهو يشكو الصداع الحاد ويتقيأ ثم يفقد الوعي ويعلو الزبد شفتيه. ولم يجد لوقا والد الصبي، إذ خرج يشتري لابنه تابوتاً. وللحال عرف أن ايفانيلدو مصاب بالتهاب السحايا الدماغية، فحمله الى العيادة. وفيما الأخت ريجينا تحارب الحمى بالكحول والثلج، أُقحم أنبوب في معدة الصبي عبر البلعوم وراح لوقا يعطيه العقاقير اللازمة خلاله. ثم اتصل، عبر موجة الراديو القصيرة، بطبيب أطفال في لوس أنجلس يطلب مشورته حول العقاقير. وطوال الساعات الثماني والاربعين التالية لم يغمض جفن للأخت ريجينا والأخ لوقا وهما يراقبان الصبي ويغسلانه بالكحول ويخرجان عشرات الديدان من جسمه. وهكذا صمد ايفانيلدو في معركة البقاء.

فريق طبي – في ١٠ مايو (أيار) ١٩٧٤ وصل المستشفى العائم الذي أُطلق عليه اسم "اسبيرانسا" الى ثغر الامازون. وفي الطبقة السفلى من السفينة التي بلغ طولها عشرين متراً

أقيمت غرفة عمليات وعيادة ومختبر طبي. أما الطبقة العليا فجُعلت غرفاً للبحارة والطاقم الطبي. وفي سانتاريم أضيفت الى تلك الطبقة زرائب للماشية وسلال للفاكهة التي قدمها القرويون في مقابل العناية الطبية بهم ورجوا لوقا أن يقبلها. وهكذا بدا المستشفى العائم أشبه بفلك نوح وهو يشق المياه.

وفي العام ١٩٧٤، بعد أشهر قليلة من انطلاق السفينة في رحلتها

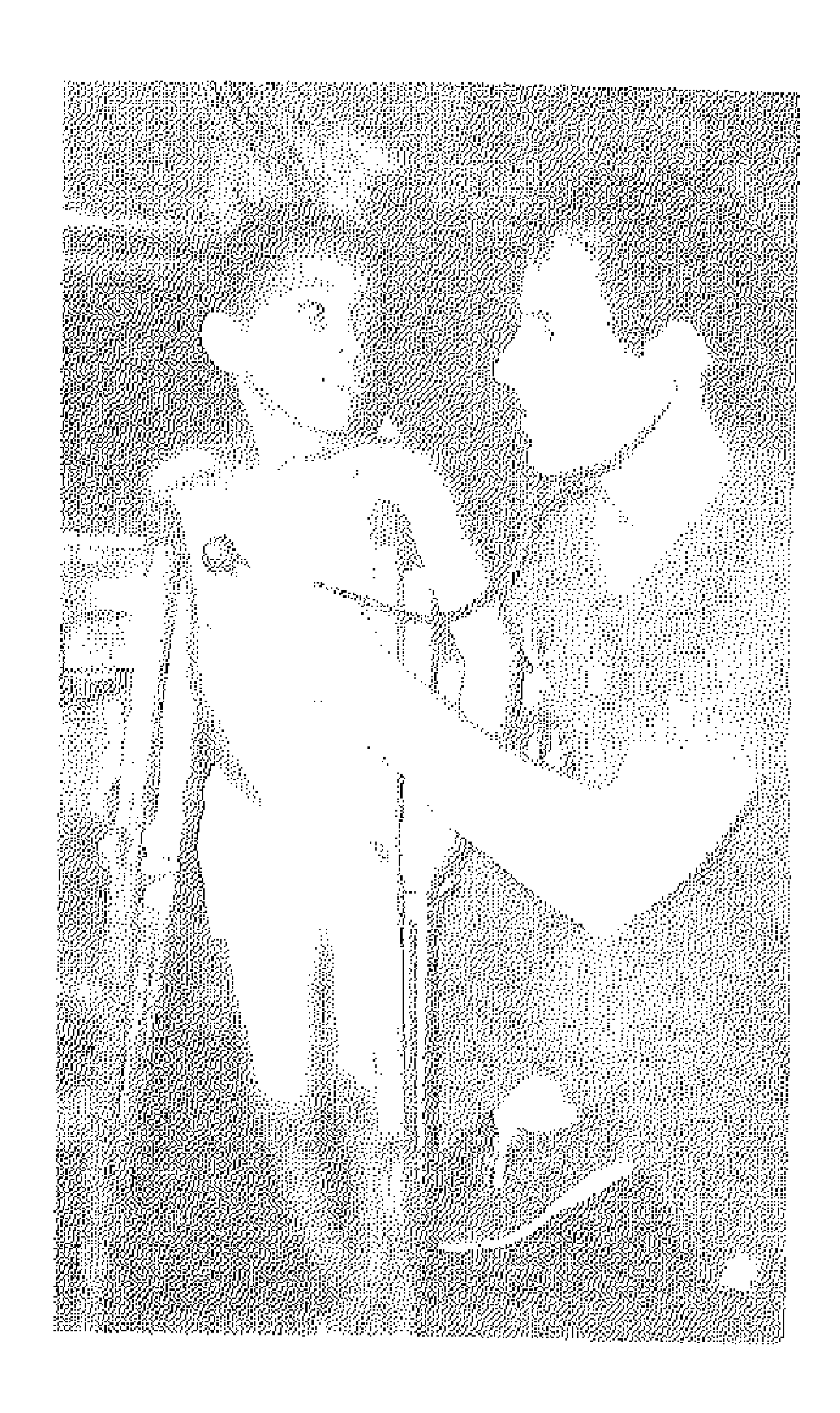
"اسبيرانسا" في احدى جولاتها.

الاولى، أخذ الجرّاحون الزائرون يفدون من هنا وهناك. وكان أولهم اد فالسيس، وهو جرّاح تقويمي من سان فرنسيسكو رافقته ممرضتان وطبيب تخدير وطبيب برازيلي درس الجراحة التجميلية. وبقي ذلك الفريق الطبي ثلاثة أسابيع يعمل على متن السفينة وعالج ٤١ حالة رئيسية، بينها الشفاه الارنبية (الشرماء) والشقوق الحلقية وحنف الاقدام والاطراف المنحرفة. وهكذا باتت السفينة مستشفى عائماً حقاً بعدما غصت دفتها بأراجيح المرضى.

وفيما المتطوعون يؤدون رسالتهم على خير وجه راح لوقا يبحث عن طرائق جديدة لبلوغ أعداد أكبر من الفقراء. وأدرك أن السفينة تحتاج الى جرّاح دائم، وأراد أن يشغل أهل البلاد المحليين بمشاكلهم الصحية. وفي العام ١٩٧٥ وصل متطوع أمريكي جعل من ذينك الهدفين أمراً ممكن التحقيق.

ذلك هو الدكتور هاري أوينز الذي سبق أن عمل مع جماعة الاسكيمو في ألاسكا، كما عمل في البرازيل على ظهر مستشفى عائم اسمه "الرجاء" أيضاً. وهو كان يتكلم البرتغالية، وكانت لديه أفكار خلاقة حول تدريب المتطوعين البرازيليين في أثناء معالجته المرضى. ووافق أوينز على البقاء سنتين. وفي العام ١٩٧٦، بعدما اقتنع الأب لوقا بأنه ترك "اسبيرانسا" في عهدة أشخاص جديرين، ذهب الى مستشفى جامعة أوهايو في كولمبوس للتخصص بجراحة العين.

وفي نهاية ذلك العام توصل الدكتور أوينز الى اتفاق مع جامعة بارا الاتحادية البرازيلية يقضي بالتعاون بينها وبين "اسبيرانسا" على تطوير العناية الصحية في أقاليم الامازون. وتعهد متطوعو "اسبيرانسا" تدريب طلاب الطب والتمريض والتغذية البرازيليين على أساليب الرعاية الصحية وحضهم على العمل في المناطق الداخلية من البلاد. وفي العام ١٩٧٧ باشرت "اسبيرانسا"



الدكتور بيل دولان يعالج ولداً مريضاً.

برنامجا لتدريب القرويين البرازيليين على أساليب الطبابة ليصبحوا عمالا صحيين.

أمناء على العهد ـ استغل الدكتور لوقا أوقات فراغه في جامعة أوهايو لحض طلاب الطب على تقديم خدماتهم الى فقراء العالم. وكان لوقا نفسه وهب عشر سنين من حياته لخدمة اخوته في الامازون. ولكن لم تبق لديه سنوات اضافية ليعطيها. ففي ١٨ سبتمبر (أيلول) ١٩٧٨ صدمته سيارة بينما كان يقود دراجته النارية. وفارق الحياة في مستشفى كولمبوس وهو في الخامسة والاربعين.

ولئن مات الدكتور لوقا الا أن حلمه يبقى حياً. فقد تعهد بيل دولان الذي تعقب خطاه أن يتابع الرسالة. كما تطوع أحد اخوة لوقا، وهو الأب جون، للذهاب الى البرازيل. وعاد الدكتور اد فالسيس، وهو الجرّاح الاوّل الذي أقنعه لوقا بالانضمام اليه، الى الأمازون ليقدم المزيد من خدماته.

واليوم يعيش لوقا في أعمال أولئك الذين خلفوه. وفي سانتاريم وسعت مؤسسة "اسبيرانسا" عيادتها. وهناك اليوم فريق من ٤٣ برازيليا، بعضهم مرضى سابقون، يعينون الأخ بيل على العناية بأكثر من ألف مريض شهرياً.

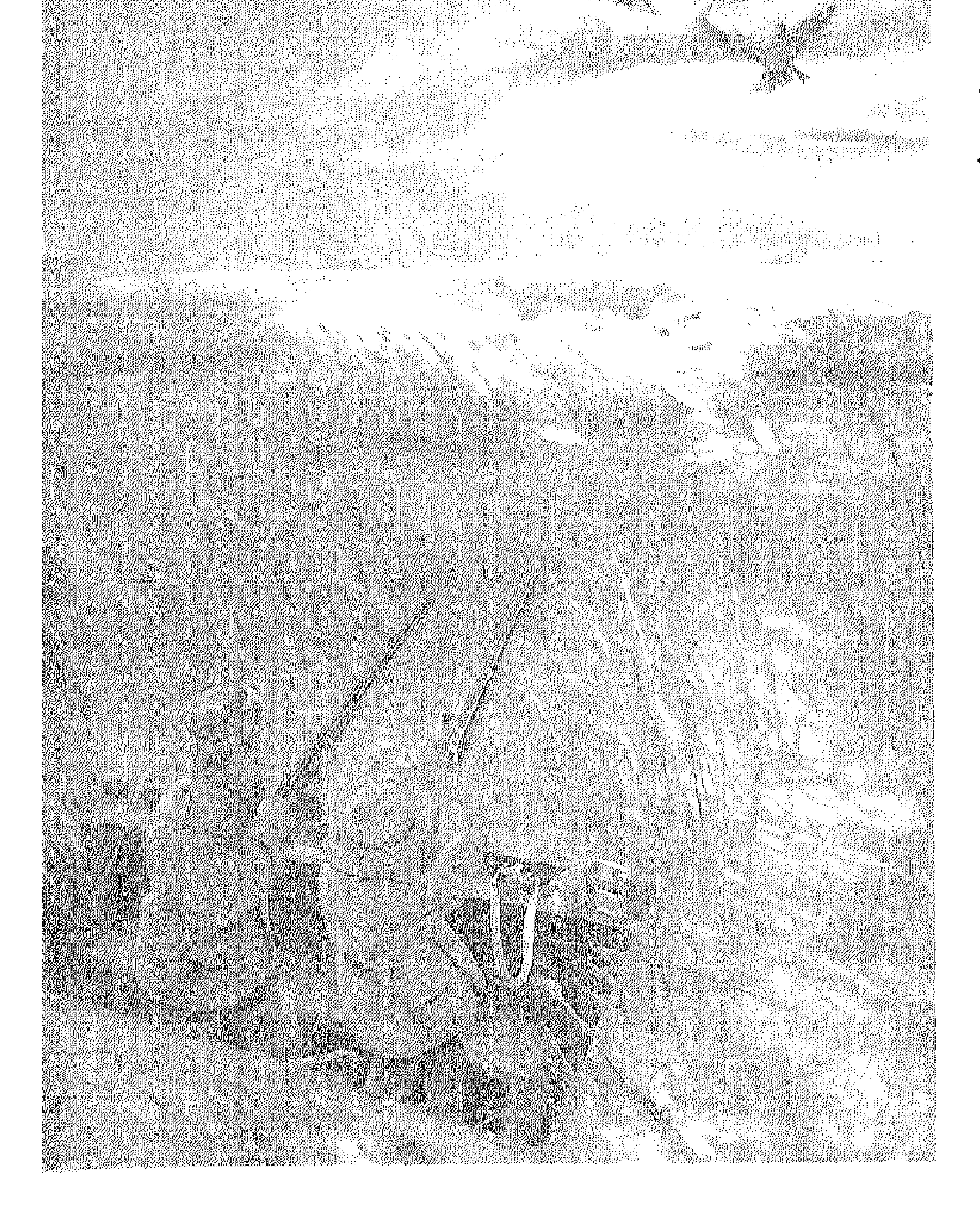
أما المستشفى العائم "اسبيرانسا" فقد أحيل على التقاعد عام ١٩٨٢ بعدما تداعى على أثر عشرات الرحلات في أعتى أنهار العالم. وفي ابريل (نيسان) ١٩٨٤ وصلت سفينة "اسبيرانسا ـ ٢" الى سانتاريم. ويبلغ حجم السفينة الجديدة ربع حجم سابقتها. الا أن الجراحة تتم اليوم في العيادة الموسعة، في حين خُصّت السفينة الجديدة بطبيب وممرض ومجموعة معاونين يمكن أن يبلغوا أي قرية سريعاً ويقدموا أفضل عناية الى سكانها.

ولا يزال الجراحون المتطوعون يفدون الى المنطقة، فيضيفون مهاراتهم الاختصاصية الى مهارة بيل دولان في الجراحة العامة.

ويقول دولان: "لقد علّمنا لوقا أن كل شخص مهم في ذاته، ولكن يمكن أن يوجد من يؤدي دوره. وما خلفه لوقا هو إرث من الخدمة والتضحية. والاستمرار في العمل الذي بدأه شهادة حية على عظمة ميراثه وعمق محبته للبشر."

■ ديفيد فورتني

قصة قصيرة



احياناً يستدعي الامتناع عن عمل ما الشجاعة عينها التي يقتضيها الاقدام عليه

الصَّيدُ الأول

سأله والده: "هل أنت جاهز يا بني؟" فأومأ جريمي بالايجاب ملتقطاً بندقيته بيدين مرتبكتين، ودفع والده الباب وخرجا معاً في صقيع الفجر تاركين أمان الكوخ ودفء موقد الكاز ورائحة اللحم المقدد والقهوة الأنيسة.

وقفا برهة أمام الكوخ وبدا لهاثهما أبيض في الهواء الثلجي، وانبسط أمامهما مدى المستنقعات والماء

والسماء. كان جريمي يستمهل أباه عادة لانهماكه بآلة التصوير في محاولة لالتقاط تموجات الأسود والرمادي والفضي. لكنه لم يفعل هذا الصباح لأنه اليوم المهيب الذي سيلقّن أسرار صيد البط وهو في سنه الرابعة عشرة.

وكان يكره ذلك، بل هو كره الفكرة من أساسها حين اشترى له والده البندقية وعلمه الرماية على صحون الفخار الطائرة ووعده برحلة الى الجزيرة في الخليج. غير أنه صمم على المضي في المشروع حتى النهاية لانه يحب والده ويريد كسب رضاه أكثر من أي شيء آخر. واذا أحسن التصرف هذا الصباح فسيتم له ذلك.

قصدا مكمن الصيادين، وهو حفرة ضيقة مموهة تواجه الخليج فيها مقعد خشبي ورف للطلقات ولا شيء آخر. جلس جريمي مشدود الاعصاب وانتظر فيما كان والده يخوض في الماء والشراك ملء يديه. وأخذ النور ينسكب في السماء. وعند طرف الخليج مرّ سرب من البط انطبع رسمه على الشمس الشارقة. وأحسّ جريمي معدته تتقلص وهو يراقب.

ولكي يهدىء من روعه التقط صورة لوالده وقد بدا ظله في المياه الزئبقية. ثم وضع آلة التصوير على الرف في عجلة وأخذ بندقيته.

عاد والده وقبع بجانبه والماء يقطر من جزمته وقد ازرقت يداه من البرد. قال له: "يحسن بك أن تلقم البندقية، فاحياناً يصبح البط فوقك قبل ان تدرك ذلك." وراقب الصبي وهو يفتح بندقيته ويدخل الرصاصات ثم يغلقها وقال: "سأتركك تطلق النار أولا."

"ولقم بندقيته وأطبقها محدثاً صوتاً معدنياً. وأضاف بسعادة: "أتعلم؟ لقد انتظرت هذا اليوم طويلا. أنا وأنت وحدنا..."

وقطع كلامه وانحنى الى الامام وضاقت عيناه: "هناك سرب صفير آت في هذا الاتجاه. لا ترفع رأسك. سوف أنذرك حين يأتي الوقت."

كشفت الشمس الأفق خلفهما غامرة المستنقعات بنور أسمر مصفرّ. كان في امكان جريمي أن يرى كل شيء بوضوح لا يطاق: وجه والده المشدود المتلهف والجليد الابيض الرقيق على ماسورة البندقية. كان قلبه يخفق بسرعة. وراح يصلي: "لا تدعها تأتي، أرجوك، أبقِها بعيدة."

لكنها واصلت الاقتراب. وقال والده: "أربع سوداء وواحدة بيضاء."

من ارتفاع شاهق سمع جريمي صفير الأجنحة النابضة للسرب الذي انعطف وراح يحوم. عندئذ همس والده "استعد!"

وهبط البط منزلقاً على أجنحة الفضاء المغمورة بأشعة الشمس. كانت رؤوسه مرفوعة بتيقظ وأجنحته محنية بكبر وفخار. وكانت البيضاء تقود السرب والنور يشعّ من ريشها القزحي الألوان حول عنقها ويتلألأ على صدرها المتورد. وهبطت قائمتاها البرتقاليتان في الماء الذي بدا بلون الفولاذ. وباتت أقرب وأقرب...

"الآن!" انفجرت صيحة والد جريمي ووقف والبندقية في يديه.

أحسّ جريمي جسمه يطيع. وقف وانحنى على البندقية كما علمه والده.

وشعر ببرودة مقبضها على وجنته ورأى فوهتيها ترتفعان. والتوى الزناد تحت اصبعه ناعماً نهائياً قاتلا.

في تلك اللحظة رأت البطات الصيادين فانطلقت بقوة. واندفعت البيضاء الى أعلى وكأن وتراً خفياً قذفها، وبقيت عالقة هناك برهة ترفرف في وجه الريح والشمس وتترجح بين الحياة والموت. وسمع جريمي صوتاً داخله يأمره بحدة: "أطلق النار." وانتظر دوي الانفجار.

لكنه لم يأت. واستمرت البيضاء في الارتفاع الى أن أمالت جناحاً والتقطت كامل قوة الريح فانعطفت خارج مرمى البندقية.

وخيم سكون تام ما خلا حفيف الحشائش. ووقف جريمي قابضاً على بندقيته.

وأخيراً قال له والده: "ماذا حدث؟"

لم يجب الصبي. كانت شفتاه ترتجفان.

فكرر والده السؤال بالنبرة المضبوطة ذاتها: "لماذا لم تطلق النار؟"

فأغلق جريمي مزلاج الأمان وأسند البندقية بتأن الى زاوية هناك وقال: "لانها كانت تزخر بالحياة." وانفجر باكياً.

جلس على المقعد الخشن دافناً وجهه بين يديه وبكى اذ تبدد كل أمل في ارضاء والده. لقد سنحت له الفرصة لكنه أخفق.

ظل والده صامتاً برهة طويلة ثم أحس به جريمي يجلس بجانبه: "طائر منفرد آت. لنحاول مرة أخرى."

لكن جريمي لم ينزل يديه: "لا جدوى يا أبي. لا أستطيع ذلك."

فقال والده بخشونة: "أسرع قبل أن يفوتك. خذ!"

ولامس المعدن البارد الصبي. فرفع بصره وهو لا يصدق ما يرى. كان والده يمد اليه آلة التصوير ويقول له بلين: "أسرع، فهو لن يتسكع هنا طوال النهار."

وانساب بط بلبول كبير في طيران منخفض فوق الماء، ثم انزلق بين الشراك مباشرة. وصفق والد جريمي محدثاً صوتاً كطلقة مسدس. فحلّق الطائر الرائع ساحباً قائمتيه مرفوع الرأس وجناحاه يضربان الهواء وصدره الابيض يتألق. ثم اختفى.

خفض جريمي آلة التصوير وهتف وقد أشرق وجهه: "التقطته!"

"حقاً؟" ولمست يد والده كتفه، ونظر اليه. فلم ير أثراً للخيبة في عينيه بل اعتزازاً وعطفاً وحباً: "لا بأس يا بني. سأظل أحب الصيد. لكن هذا لا يعني ان عليك أن تحبه أيضاً. أحياناً يستدعي الامتناع عن عمل ما الشجاعة عينها التي يقتضيها الاقدام عليه." وصمت برهة ثم أضاف: "هل تعتقد أن في امكانك أن تعلمني طريقة استعمال هذه الآلة؟"

■ آرثر غوردون

*****

الرسام لصاحب المحل: "أريد مقداراً من الالوان كافياً لجبلين وخمس أشجار وبحيرة صغيرة."

ج.ا.

كتاب الشهر

سابر
الحوت السفاح

ملخص من كتاب
بقلم جيمي بيجي لوكاس

سابر الحوت السفّاح

"أورنيكوس أوركا" فصيلة حيتان يعرف واحدها باسم "السفّاح"، وهو حوت طويل أسود ضار تخشاه بقية الكائنات البحرية، من الحبّار (السبيدج) والانقليس الى صنوف الحيتان الاخرى.

ويتمتع الحوت السفّاح بدماغ متطور نسبياً ومقدرة على تحرّي الأصوات والأصداء الى مصادرها. وهو من الحيوانات الثديية الفتّاكة. ولكن عليه ان يصارع من أجل بقائه وأن يظل متأهباً لصدّ عناصر الطبيعة والجوع والبرد وجشع الانسان الذي يكاد فتكه بالكائنات الاخرى يسفر عن انقراض بعضها.

وفي صراعها من اجل البقاء تكشف هذه الحيتان عن ولاء وعطف كبيرين بين افرادها. وهنا يخبرنا العالم البريطاني جيريمي لوكاس قصة أحدها - سابر - وهو حوت ذكر وُلد في المياه الاسكوتلندية العاتية.

و
وحيداً كان طائر النورس يقطع البحر وهو يكاد يلامس ذرى الامواج، متجهاً نحو أرض في الأفق القصي توشحها غمامة ارجوانية. وضجّ في سمعه اصطفاق جناحيه وهدير المياه الدائم تحته.

وبرز طيفان متلاصقان على صفحة الماء. وانشقّ الموج ليكشف عن ظهرين برّاقين. وبانت في كل ظهر زعنفة، وكانت إحدى الزعنفتين أطول من الاخرى وأكثر انتصاباً. وانطلق صوت أجشّ كما من كهف عميق وسط سماء الصباح، فيما الحوتان السفاحان يندفعان بحركة واحدة. وتكثف بخار الماء في أنفاسهما على هيئة قوس غمام يتراقص فوق البحر.

ذلك الفجر وُلد لأنثى الحوت تلك صغير سندعوه سابر. وهو صعد من مهده في قاع المحيط الاطلسي ليأخذ أنفاسه الاولى في هواء الصباح العليل، بينما أمه نايتشادو تدفعه برفق الى فوق. ورويداً رويداً غدا تنفس سابر أبطأ وأقوى، وبات أكثر ثباتاً وسط الامواج الجائشة بعدما تعلم استخدام زعانفه وقصي ذنبه. ولم تسترح نايتشادو الا عندما وثقت من قدرة وليدها.

ودفعت الغريزة الجرو الى تلك الناحية من أمه التي احتاج اليها. وامتلأ فمه بالحليب الوافر وهي تسمعه صوتها العذب. وعلا صوت آخر استقرّ في سمع الصغير، وهو صوت أبيه أوريون الذي عبر من هناك واختفى وسط الموج.

ولبثت العائلة في ذلك المكان خلال الأيام القليلة التالية التي بقيت من فصل الصيف. واستشعرت الحيتان الثلاثة، وهي تستحم في المياه الراكدة، تفاهة طعم المياه المتجمعة في المضيق الواسع الذي يفصل البر الاسكوتلندي عن جزيرة هبريديس.

وفي الليل كانت الحيتان تتجه نحو أحد الخلجان. وراح سابر الذي بلغ طوله مترين ونصف متر يتجرّع حليب أمه ويصغي الى تكسُّر الموج على الصخور. وبعد ثلاثة أيام بلياليها اكتسب القوة الكافية التي جعلت أوريون يقوده هو وأمه الى فجاج المحيط ثم شمالا عبر مياه الأطلسي الشمالية الشرقية.

وكان ذلك المكان يتميز بتقلّب أطواره ووعورة شاطئه. وكانت تحلق فوقه ملايين الطيور البحرية وتهرع فيه الفقم والدلافين والحيتان لتغتذي على أفواج السمك. وحيثما تجمعت الاسماك، سواء أكان ذلك وسط المياه المزبدة أم في قاع البحر، كثرت الحيوانات الصائدة.

وما لبثت العائلة الصغيرة أن بلغت رأس راث، وهو أقصى نقطة شمالية

غربية في البرّ الاسكوتلندي. وعلى بعد خمسة كيلومترات من ذلك الرأس، حيث المياه ساكنة والصخور كثيرة، استدارت الحيتان شمالا وشقت طريقها بهدوء نحو جزر أوركني. وسبحت في موازاة الشاطىء والمياه تحتها على عمق ثلاثين قامة (نحو ٥٤ متراً). وكان أوريون بين الحين والآخر يغوص الى القاع بحثاً عن طعام.

وغدا البحر هادئاً في ضباب الخريف، وتفرّقت قطعان السمك جنوباً، وتبعتها الطيور التي أخذت تغادر الأجراف يوماً بعد يوم. ولزمت الحيتان الضارية مكانها طمعاً في الفقم التي لم تغادر مستوطناتها بين صخور الشاطىء في ذلك الوقت من السنة، وطمعاً في الحيوانات المائية الأخرى. والذي أبقى أوريون هناك حسه بالمسؤولية تجاه صغيره، وهو سيبذل ما في وسعه لتأمين الغذاء لعائلته خلال أشهر الشتاء القاسية، حتى اذا جاء الربيع بات الغذاء أوفر والعيش أسهل.

معركة بقاء

تجمعت كتل الغيم السوداء الضخمة الآتية من الغرب وأسرعت النوارس الشاردة نحو الشاطىء فيما المحيط يتمخّض عن امواج هائلة. وفجأة التمع البرق على سطح الماء واختلط مع الريح المجنونة.

ولدى انفجار العاصفة كانت الحيتان الثلاثة وحدها وسط الامواج الطويلة المزبدة في عرض البحر. وراح سابر يلهث، وهو لما يبلغ الاسبوع، محاولا الارتفاع فوق الموج. وبقي أوريون ونايتشادو الى جانبيه لحمايته، وحاول أبوه ابقاءه عالياً، فيما دعته أمه الى الغوص وصوتها يغور في هدير العاصفة.

وأخذت الحيتان تقاوم العاصفة بضراوة وهي تتجه نحو جزيرة أوركني المنبسطة على بعد كيلومترات في مهب الريح. ومن كل ناحية كانت الفقم والدلافين والحيتان تتوافد على الجزيرة، كذلك الصيادون والسفن الحربية التابعة لحلف شمال الاطلسي، وهي تحاول بلوغ خليج سكابا في قلب الجزيرة الذي ظلّ ملاذاً للمسافرين منذ فجر التاريخ.

وبلغت العاصفة ذروتها مع هبوط الليل. وفي تلك الأثناء نفدت طاقة سابر على الاحتمال، فأوكل أموره كلها الى أبويه. وتناوب أوريون ونايتشادو العمل طوال الليل لحماية وليدهما من العاصفة. وتحت شعاع الفجر الاول حملاه ونشدا الامان في خليج سكابا.

هكذا اختبر سابر الشدائد في بحار الشمال. وظل طوال ذلك الشتاء يراقب أبويه وهما يصطادان الفقم والدلافين، أو يتبعهما الى حطام السفن وسلاسل الصخور في قاع البحر حيث يطاردنان كل ما يسدّ الرمق من انقليس وقد وكركند وسواها. ولما كان سابر لا يزال صغيراً على الصيد أو التهام الحيوانات البحرية النافقة، فهو كان يملأ بطنه على الدوام من حليب أمه.

ونما سابر سريعاً ولم يعد يخشى أكثر البحار عُتواً. ومع اشتداد البرد

قلّ الطعام. وبات أوريون ونايتشادو بجهزان على معظم ما يعترض طريقهما من حيوانات تبحث عن غذائها مثلهما، وهكذا بات سابر أكثر معرفة ببقية الكائنات التي تعيش معه في البحر.

وربما صادفت الحيتان الثلاثة يوماً قطيعاً من سمك القدّ متجهاً جنوباً على عمق ١٥ متراً تحت الماء، فأجهزت عليه وراحت تغتذي بالبروتيين الذي فيه والذي يمنح القوة والحياة. وربما كانت الوليمة في يوم آخر على فراخ الانقليس الكبيرة، فتلتهمها الحيتان قبل بلوغ مخابئها بين صدوع الصخور في القاع. وليس غريباً ان تلي ذلك أيام عجاف، لا شيء فيها سوى نورس أو طائر بحري آخر ينقضّ عليه أوريون على حين غرة. في تلك الايام كانت الحيتان تنزل الى القاع بحثاً عن جيف الاسماك أو نحو الشاطىء سعياً الى فقمة نافقة.

ومع اقتراب الربيع أضاف سابر الى معارفه معلومات جديدة متعلقة بالانسان وبصناعاته. ومما عرفه أزيز المحركات في الزوارق وزعيق صيادي السمك وجلبة شباكهم وآلات تعويمها. وغدا الصيد أسهل مع دنوّ الربيع وزوال البرد. وعادت أسراب الاسقمري ترعى البحر في اتجاه الشمال. ووصلت القروش ومنها التوب والقرش الازرق والبربجيل المقيت الوجه، وأسرعت ثم اختفت اذ لمحت طيفي أوريون ونايتشادو. وامتلأ الفضاء بالطيور الهاربة من الحر وسط الاطلسي وعلى تخوم الصحراء.

ووقف سابر على ذيله وذقنه فوق الموج وهو يراقب وفود الاسماك والطيور. وراح ينظر الى أوريون وهو يصرع أسماك القرش التي تقترب منه أو يطاردها. ومرة شاهد أباه وهو ينقض على حوت ذكر صغير سوّلت له نفسه الدنو من نايتشادو. وفرّ المعتدي وقد خلف في طريقه خطاً أحمر رفيعاً.

ذلك الصيف فُطم سابر عن حليب أمه. وبدأ يطارد أسماك الاسقمري الزرقاء المخضرة، فيضربها وهي على سطح الماء أو يتبعها الى تحت. وكان في بداية عهده بالصيد ضعيفاً، لكنه اكتسب القوة مع مجيء الصيف.

وعاد السلمون الى المياه الاسكوتلندية ليكون قريباً من الانهار التي أبصر فيها النور بين الخُث، وهو النسيج المتفحم المكوّن من تحلل النباتات. ومكثت الحيتان في مصبات الأنهر والخلجان انتظاراً للفيضان الوشيك الذي لا بد من أن يحمل اليها أسماك السلمون.

وحدد أوريون موضع السلمون وأخذ زوجته وابنه اليه وانتصبت الحيتان الثلاثة الضارية في الماء وراحت تراقب الاجراف المرتفعة فوق الامواج المزبدة. وعند انتصاف النهار وجدت الخليج الذي تبحث عنه وسمعت الاصوات الآتية من قطيع السلمون وهو يتجه نحو النهر.

وقفزت الحيتان على قاع البحر الرملي وأسراب السلمون تتطاير فوقها بكثافة. وبأمر من أوريون رفعت الحيتان أفواهها نحو السمك

وبدأت الوليمة، وظلت الأسماك تقفز عالياً في الهواء وهي تتلألأ تحت شمس العصر، فيما الحيتان تجاريها حماسة وتقفز في اثرها وتلتهم منها ما أمكن.

ثم هبت ريح الخريف الاولى وأنذرت الحيتان بنهاية الصيف. وكان سابر أكمل عامه الاول وبلغ طوله ثلاثة أمتار ونصف متر. وبات يشق طريقه وسط تلال الامواج والماء ينزلق عن ظهره العريض.

موت صياد

كان المزارع وزوجته يعيشان على جزيرة مهجورة قرب جزيرة هبريديس، وهما يقتنيان عدداً من رؤوس الغنم وبقرة وكلبي رعي ضخمين. وكانت تلك الجزيرة ملاذاً للفقم الرمادية التي تتناسل على شطآنها كل خريف.

وفي سبتمر (ايلول) سبحت اناث الفقمة الضخمة نحو الشاطىء وتخيرت كهوفاً دافئة في الرمال او تحت الصخور لتضع فيها مواليدها وتحميها خلال الايام الاولى من حياتها. وما ان حان منتصف اكتوبر (تشرين الاول) حتى ازدحم الشاطىء بالجراء.

وبعد ذلك جاءت الحيتان الثلاثة.

وذات صباح فوجىء الفلاح برؤية جيفة بنية تتقلب مع الموج. وهي كانت لفقمة انثى. وفي الصباح التالي، بينما هو جالس على الصخرة التي يراقب منها ما حوله، رأى أحد ثيران الفقمة يجهد نفسه للصعود من بين الامواج. وأخذ يلهث بمشقة وهو يتجه نحو الشاطىء وقد خلّف وراءه خطاً أحمر قانياً. ثم شاهده المزارع وقد أزيل قسم من زعنفة ظهره الطويلة.

والطريقة التي أسرع بها الثور نحو الشاطىء لاهثاً تدل على أنه وقع ضحية مطاردة. ونظر المزارع ناحية البحر فرأى أوريون يندفع نحو الشاطىء وقد لامس بطنه الارض. ولبث هناك قليلا قبل أن يعود الى البحر وقد أحاط به طيفان أصفر منه حجماً.

وجلس المزارع ذلك المساء يستدفىء على نار النبات المتفحم ويتذكر أقاصيص الدلافين والحيتان التي سمعها في حداثته، وأدرك أن أمثال تلك الحيتان الثلاثة هي التي زودت أسلافه رواياتهم.

وعند صيادي السمك أن الحيتان الضارية نعمة من السماء لانها تقتل الفقم التي تتلف شباك الصيد وتسرّح القسم الاعظم من الاسماك. لكن الصيادين لا يتجرأون البتة على الخروج بزورق صغير اذا عرفوا ان في الجوار حوتاً. فهناك روايات كثيرة عن البشر الذين صرعتهم الحيتان.

واستسلم الفلاح للنوم وهو يصلي لئلا تعود الحيتان. ولكن عندما هرع نحو الشاطىء صباحاً وجد بقع الدم فوق الرمل هنا وهناك، كما رأى الفقم تنظر الى البحر وتنبح. وعقد العزم، وهو يرى الحيتان الثلاثة تختفي بين الامواج، على قتلها او اقصائها عن الشاطىء.

وفي وقت باكر من الصباح التالي عاد الى صخور الشاطىء وشاهد نحو خمسين فقمة نائمة هناك بلا حراك.

وبينما هو ينظر اليها أخذت تصحو واحدة بعد الاخرى. ولم يلبث ان رأى رأس ذكرها يبرز من حين الى آخر فوق الماء وهو حريص على ألا يقترب اي خصم ذكر من اناثه ويحاول خطف احداهن.

وشنّ أوريون هجومه من ناحية الشمس ليعشي عيني غريمه. وأجال المزارع عينيه عبر الماء شمالا، لكنه عجز عن رؤية الحوت السفاح السريع الحركة. وطوال الامتار الاربعمئة الاخيرة من هجومه، أخفى أوريون جسده كلياً تحت الماء. وهكذا لم ينتبه له ذكر الفقمة الا متأخراً. وضربه أوريون بزعنفته فدار على نفسه مرات عدة وصعد الهواء من رئتيه المسحوقتين. ثم مدّ أوريون فصي ذنبه تحت الثور المهزوم ورفعه عالياً في الهواء مع سحابة من رذاذ المحيط. وصرّع الحيوان قبل أن يسقط بين الامواج.

والتهم أوريون ذكر الفقمة وهو لا يسمع صرخات زوجاته على الشاطىء ولا يعير بالا للنوارس المحومة فوقه. وكان مزمعاً أن يذهب في اثر طريدة جديدة.

ورفع المزارع بندقيته بهدوء وراح ينظر عبر جهاز التصويب، فيما أوريون يشق طريقه وسط موجة طويلة وقد ارتفعت زعنفته الضخمة فوقها وانزلق بطنه على الرمل. وتسنى للمزارع ان يتبين تفاصيل جسمه في تلك المياه الضحلة، بما في ذلك زعانفه المدوّرة والبقع البيض وراء عينيه.

وأصابت الرصاصة عنق أوريون وأحدثت ثقباً في دهنه. وتناثرت فقاره وأصابت بعض شظايا العظم رئته. وراح يهتز متشنجاً وظهر فصا ذنبه للمرة الاخيرة فوق الموج. وزفر الهواء الذي تنشقه مع زعيق يشبه صوت غواصة في غرقها. واندفع الدم والهواء من منخره وهو يجهد نفسه مبتعداً عن الشاطىء.

وكان سابر وأمه على بعد ٨٠٠ متر عن الشاطىء عندما بلغتهما الصيحة المروعة. وللحال اندفعا نحوه وهما غافلان عن أي خطر قد يعترضهما. وعندما وصلا الى أوريون كان يتخبط على أرض البحر وهو مغطى بالدم النازف من جرحه. وكان حجمه ضعفي حجمهما، لكنهما رفعاه وجعلا ظهره فوق سطح الماء.

ووقف المزارع يحدق الى المشهد وهو لا يصدق ما تراه عيناه. وكان يعرف أن الغزلان والارانب تهرب من أشباهها النافقة. ولكن كيف لوحش فتاك أن يتصرف على هذا النحو من العطف والحنان؟ ولماذا لم يهرب الحوتان الآخران الى الامان؟ وراح المزارع يمشي باضطراب وقد ذهله المشهد.

وطوال ذلك اليوم المريع صارع سابر ونايتشادو لابقاء أوريون فوق الماء. ومع الغروب أطلق الحوت الضخم صيحة قصيرة قبل ان يستقر على بطنه في قاع البحر. وأكمل سابر وأمه طريقهما في اتجاه الغسق.

القطيع المائي

خلّف موت أوريون فراغاً في كيان نايتشادو بعدما رافقته واعتمدت عليه

سنوات طويلة. وهو كان رفيقها ومرشدها وحاميها من الذكور الاخرى.

ومع الوقت أخذ سابر على عاتقه دور الصياد وباشر اعتماد طريقة الاستدلال بالصدى على مصدر الصوت. وعرف، من صوته هو، أن الموجات الصوتية ترتحل بعيداً وعميقاً. وكان اذا صرخ في العمق عاد اليه صدى صوته من القاع، فأدرك أن ثمة حدوداً في مكان ما. كما وجد أن الصدى يعود اليه مع بعض الاختلاط اذا هو أطلق صوته أفقياً.

وباعتماده على نفسه قويت حاسته السمعية. وبات في امكانه معرفة أصوات الدلافين وأفواج السمك وحتى فقاعات الماء. ووجد أن في امكانه تقصير المسافة بينه وبين فريسته بانزلاقه على أرض البحر أو بركوبه موجة طويلة. واكتسب سابر القوة وتجاوز طوله الامتار الاربعة حتى أصبح قريباً من طول أمه. ولازمها في رحلاتها، لكنه ظل أقل سرعة من أوريون في تلك المرحلة. ومع اقترابه من البلوغ انتصبت زعنفته الكبرى وباتت أشدّ فتكاً. وغدا في امكانه التعرف الى المزيد من الاصوات.

وركب سابر وأمه رياح أكتوبر (تشرين الاول) نحو جزر فيرو. ومع انسدال حجب الشتاء فوق المحيط بين شتلاند وآيسلاند، تناهت الى سابر ونايتشادو أصوات أمثالهما من الحيتان الضارية. وسرعان ما شاهدا تلك الحيتان بأجسادها السوداء والبيضاء ترقص حولهما في ريعان النهار. ونعما بالنظر اليها، وبينها الذكر والانثى والجرو. وسرّح سابر نظره، فرأى ذكراً ضخماً على طرف القطيع.

كان اسم ذلك الحوت فوركفين، وهو قائد سربه. وقد حمل ظهره آثار معارك كثيرة وانتصبت زعنفته الكبرى كالحربون، وهو الرمح الذي يُستخدم لصيد الحيتان. وبجرأة غريزية وقف سابر بين أمه وفوركفين فيما حاول هذا اعتراضهما. الا أن سابر كان من الحداثة بحيث لم يكترث له ذلك الحوت الجبار. وقبل فوركفين الحوتين الجديدين في قطيعه.

وهكذا لم يبقَ سابر ونايتشادو وحدهما. وصوّت الزعيم، فاندفع السرب وراءه جنوباً وقد انتصبت زعانف أفراده فوق الماء، تتقدمها وتعلوها جميعاً زعنفته الكبرى التي أحدثت فيها المعارك مزقاً هنا وشقوقاً هناك.

وكان فوركفين حوتاً قطبياً أبصر النور تحت جبال الجليد المشرئبة. وتعلم منذ الصغر كيف يصمد في البحار الجليدية. وما ان فُطم حتى قضى أبوه وأمه تحت انهيال الثلوج.

واكتسب فوركفين قوة عظيمة. ثم غادر حقول الجليد نحو رأس النروج الشمالي حيث جمع قطيعه الاول. وظل سنوات يقود سربه النامي بين المياه الايسلندية والنروجية الى أن جاء يوم تبعه صائدو الحيتان نحو زقاق بحري. وهناك شرد عن قطيعه وأصابه رمح في خاصرته فيما غرز آخر في ظهره. الا أن الصيادين لم يستطيعوا امساكه. وبعدما وجد نفسه وحيداً

للمرة الثانية، ابتعد عن ساحل النروج مخلفاً وراءه الاجراف السحيقة المغطاة بالثلوج.

وما لبث فوركفين أن جمع حوله قطيعاً آخر. وأطاعه أفراد القطيع على الدوام، مع أن الصغار لم تفهم أوامره كل مرة. وكان صدى المحركات البعيد كافياً وأتاح له جر القطيع كله نحو الامان.

وكان سابر أكثر ضموراً من معظم الحيتان التي في مثل سنه، لكنه كان أطول منها وأقوى. وفي الليالي المقمرة، فيما أفراد القطيع مستسلمة للنوم، كان سابر يجول سابحاً بينها، يضرب الماء ويلهو. وهو الحوت الذي لم يخش فوركفين أو يأبه لجثته الضخمة وهو يحاول فرض النظام على أفراد سربه.

وكان في استطاعة فوركفين جمع أفراد القطيع صفاً واحداً كلما احتاج اليها. وفي فترات الجوع، كان يصفها بانتظام حتى تغدو على أتم استعداد لتوجيه ضربتها القاضية في الوقت المناسب وضمن أكبر مجال ممكن.

وفي يوم شتاء بارد عثرت احدى الاناث على حطام سفينة في قاع البحر. وأوقف فوركفين أفراد القطيع، ثم أرسلها اثنين اثنين الى هناك للصيد.

كان ذلك حطام سفينة حربية غرقت وهي تعبر شمال المحيط الاطلسي. وبات جوفها يعج بالكائنات الحية من مرجان ومحار وسرطان وكركند وأخطبوط وسمك وحبار.

وفي مكان ما داخل السفينة، حيث أصابتها طلقة مدفع يوم كان رجالها يأكلون ويشربون ويحلمون بنهاية الحرب، عاش انقليس ضخم. ولم يجسر أي حيوان بحري على مهاجمة الانقليس بما في ذلك أسماك القرش التي كانت تزور ذلك الحطام صيفاً.

وسمع الانقليس في ظلمة وجاره جلبة الحيتان وشم رائحة الدم المنبعثة من فرائسها. ودفعته تلك الروائح والاصوات الى مكان أكثر أماناً في القاع.

ورأته احدى اناث الحوت ينزلق بين الصخور الارجوانية. وأحس الانقليس دنوها فتكور وأخذ رأسه يهتز مثل عشب البحر. وترددت أنثى الحوت وقد أدركت أن خطراً ما يحيق بها. لكن أصوات أفراد سربها في الجوار شجعتها على فتح فمها والاندفاع نحوه. ومن غير أن تبصر أي حركة أحست ألماً ساخناً في فمها. فزعقت ونفضت جسمها الى فوق، مخلّفة قطعة من لسانها بين فكي الانقليس وخطاً أحمر قاتماً وراءها. وخيم سكوت على البحر عندما أوقفت أفراد القطيع الصيد وهبت الى نجدتها.

أما فوركفين فترك الاناث الهرمات مع الانثى الجريح واقتفى آثار دمها نحو القاع. وهناك قبع بين الصخور وأخذ يحدّق أمامه. وفجأة لاح له طيف. ونظر فوركفين حسناً، فرأى الانقليس فاغر الفم استعداداً للانقضاض. وقبل ان يتحرك فوركفين صعد الرمل من القاع وانتصب سابر

أمامه وقد علق الانقليس هامداً بين أسنانه. ولم يوجه فوركفين أي ثناء الى سابر، لكنه، تبعاً لطريقة الحيتان، أبدى اعجابه الصامت.

وحيداً

بعد مرور ثلاثة فصول شتاء وفصلي صيف على انضمام سابر الى القطيع المائي حان الوقت لينطلق وحيداً. ومع سري دفء الربيع في تلك المياه الضحلة، بثت الهرمونات النار في أجساد ذكور الحيتان البالغة. وبات واحدها يتلهى بممارسة لعبة الحرب مع الآخر، فيعضه بأسنانه ويكزه بفصي ذيله. وأوقف فوركفين المعارك خشية أن يتحول اللهو حقيقة. وكانت صيحة واحدة منه تكفي معظم الاحيان للحصول على طاعة أفراد قطيعه. واذا استمرّ العصيان لجأ فوركفين الى ضرب خاصرة الحوت العنيد برأسه.

وفي تلك الاثناء ثارت الشهوة لدى سابر. وغدا لعبه مع الاناث أقرب الى الجد منه الى المزح. وأكثر ما ألحت عليه شهوته تلك في هدأة الليل. ولم يلحظ فوركفين ما يجري في بدايته، ولكن ما لبث أن عرف كل شيء وعيل صبره. وأفاق سابر صبيحة ذات يوم من ابريل (نيسان) ليرى الرأس الرمادي الضخم يقترب اليه.

واختلطت الهرمونات في دماغ سابر ولم يميز، فيما عراكه دائر مع فوركفين، بين ضرباته هو وضربات غريمه. أما فوركفين فسدد ضرباته بحكمة وحساب.

وأخيراً استدار سابر وسبح في المياه الخضراء تاركاً القطيع وشأنه. وراقبته أمد وفوركفين وهو يولي، وظلا يصغيان الى صداه بعد تواريه عن الانظار.

وللمرة الاولى في حياته وجد سابر نفسه وحيداً. وأحس دافعاً ملحاً لمتابعة طريقه شمالا، وكأن شيئاً ما ينتظره هناك تحت نجمة الشمال.

واستقبله بحر النروج البارد العميق. وانزلقت الامواج الطويلة على ظهره ووشت ذيله بالزبد الابيض. وأحسّ ألماً في جسمه القوي من عناء الرحلة. واذ لم يجد ما يكفيه من طعام فوق سطح الماء، اعتلى قمة موجة ثم قذف نفسه نحو ظلمة المحيط الاطلسي عند حافة الجرف القارّي.

وكلما نزل سابر قامة تحت الماء ازداد الضغط عليه. لكن جسمه كان مصمماً لهذه الغاية. وانطبقت اضلاع صدره على رئتيه. ولما بلغ القاع استراح فوق صخر مغطى بالطمي.

وقبض على بعض الحبّار (السبيدج) الذي حاول رشّ الحبر على وجهه لتحويل أنظاره. ولفّ واحد من الحبّار قوائمه حول سابر كما تفعل الافعى وقبل ان يستطيع الافلات وجد نفسه مجروراً الى الصخور. وعندما حاول الدفاع عن نفسه بفصي ذيله تبين له ان الحبّار طوّق الذيل أيضاً. وأطبقت عليه رهبة المكان وأصابه الدوار. لكنه استجمع قواه وأخذ يضرب الخبّار. ومر وقت قبل أن يستطيع الافلات.

نحو القطب

بعدما قطع سابر الدائرة القطبية نحو بحر النروج الذي تشرق فوقه

شمس منتصف الليل، لم يبقَ في السماء نجم قطبي يوجد مسراه، واستعاض عن ذلك باقتفاء التيارات الضعيفة الدافئة التي تهبّ من الجنوب الغربي. وهناك تحت شمس الليل البرتقالية صادف جبال الجليد للمرة الاولى، وهي أعمدة طويلة تنحدر مئات الامتار تحت سطح الماء. وبعد يومين وصل سابر الى حافة الجليد القطبي المرصوص. في ذلك المكان فقد فوركفين أبويه. وبدأ سابر فصل الصيف في المعابر الزرقاء وسط ثلوج لا تنتهي.

وكان سابر قطع كيلومترات كثيرة لبلوغ تلك الصحراء الجليدية. واذ لم يبصر علامة أو يسمع صدى لما حمله الى هناك، انتظر عله يسمع صوتاً مع حركة البحر.

والواقع ان سابر كان فرداً واحداً من زوار المكان. فقد توجهت الى هناك أعداد لا تحصى من العوالق، ومع ذوبان الثلج في الربيع وفدت أسراب الطيور من أراضي الجنوب الاكثر دفئاً. وكان يبدو هنا وهناك دب قطبي يقطع طريقه بتثاقل فوق الاطواف الجليدية أو يصطاد السمك في الشقوق. كما كان يظهر حيوان آخر كالفظّ الثديي الملتحي أو نحوه، وهو يحدق الى الماء متحيناً الفرصة للانقضاض على فريسة.

واذا انطلقت بندقية من صياد، كانت الحيتان تصرخ بصوت واحد حتى يغدو ذلك الجزء من بحر الشمال ضاجاً بالاصوات. وتختلط قرقعة جبال الجليد المنشقة تحت حرارة الشمس القطبية بدفق الماء الصاعد في الهواء.

لقد كان الصيد ذلك الصيف وافراً، وكان سابر يتسلل تحت سقف الجليد الابيض ويختبىء في المغاور الجوفية، ومن هناك يصغي الى أصوات الطيور والاسماك والفقم ويحاول اتباع الصدى نحو مصدره وهو متخفٍّ تحت غطاء من جليد قبل انقضاضه على الفريسة.

وغدا طول سابر ثمانية أمتار واكتسب جسمه قوة هائلة بفعل السباحة والصيد. وكانت زعانفه ضخمة مدورة وزعنفته الكبرى بطول مترين وفصا ذنبه عريضين ومقعّرين. وحمل جسمه ندوباً، بعضها من الثلوج والصخور المستدقة وبعضها من معاركه مع الحسبّار والانقليس والحيتان الضخمة التي صادفها في رحيله شمالا.

وحلّ الصيف القطبي القصير وقويت معه وحشة سابر الذي بات يطلق صيحات كئيبة، فلا يأتيه صوت أحد من جنسه، وان جاءته أصوات حيتان من فصائل أخرى.

وصارت الليالي أطول وأخذت العواصف الثلجية تهدد من بعيد. ونزحت أسراب الطير جنوباً وعادت الدببة القطبية نحو اليابسة، فيما حملت الفقم جراءها الى الجنوب. وسقط الثلج معلناً زحف الشتاء على القطب.

لكن سابر تجاهل تلك النذُر. وذات مساء استراح قليلا على صخرة تحت الماء ورأسه متجه نحو طوف جليد زاحف الى أسفل. ومع تكسر الثلوج ارتمى على جنبه. وسقط الجليد على خاصرته، فسحق أضلاعه وكاد أن

يطفيء النور في عينيه، لكنه عوضاً عن قذفه نحو القاع رفعه إلى فوق. ولو سقط الى أسفل لقضى غرقاً. واضطجع على جنبه والدم ينزف من جرح بالغ قرب منخره. وتجعد جلده في البرد وارتعش صدره وضاقت أنفاسه. وأوهنه الصقيع الصاعد من الثلج تحته وأفقده الالم الوعي مرة بعد مرة.

وبعد قليل سقط الطوف ومعه سابر. لكنه حرّك ذيله قليلا وحملته زعانفه الى فوق. وأصدر بعض أصوات حزينة قبل أن يهوي تحت صفحة الجليد.

وراح يحرّك فصي ذنبه الكبيرين بوهن وهو يتجه نحو جدار جليدي. وتمسّك بنتوء ليقي نفسه الغرق بعدما استنفد قواه. وانزلقت موجة على ظهره وسكبت بعض مائها في منخره. وحين سعل ليلفظ الماء أحس ألماً شديداً في صدره. وصاح مرة أخرى، لكنه حافظ على أنفاسه وعلى الحياة في عروقه.

سبريلاش

على بعد كيلومترات عدة جنوباً كان هناك قطيع من أحد عشر حوتاً ضارياً يسبح على حافة صحراء الجليد. وكان قائد القطيع ذكراً صغيراً أخذ مكان سيده الذي قضى قبل نصف عام. الا أن الحوت الناشيء لم يستطع إحكام قبضته على السرب. ولم يكن بين قطيعه سوى أنثيين تسبحان مع الجراء.

وبقيت احدى الانثيين، وهي سبريلاش، في مؤخر القطيع. وكان طولها ستة أمتار وقد تخللت جسمها نقاط بيضاء بديعة. لكنها لم تحب المياه القطبية، وظلت تتوق الى مسقط رأسها في الازقة البحرية العميقة الهادئة بين النروج وجزائر فيرو.

وبينما الانثى الشابة تهمّ بالغوص في اثر قطيع من الاسماك، بلغها صياح سابر. وللحال كفت عن الغوص وانتظرت الذكر الساعي الى نجدة. وأعطته صوتها عبر المتاهة البيضاء. وهذا يعني أنها طلبت منه البقاء حيث هو لتذهب اليه. ورفعت رأسها قليلا وهي تستعد للغوص، ثم نزلت تحت الجليد وأخذت تسبح. وبعد وقت نهضت من الماء وصرخت من جديد، لكن سابر لم يسمعها. وبقي حيث هو ومنخره فوق الماء، وظل يصيح طلباً للعون.

وخارت قواه وهوى الى أسفل. لكن سبريلاش سمعت استغاثته وراحت تشق طريقها نحوه. واذ وجدت نفسها تحته رفعته من بطنه الى فوق. وبقيت معه طويلا وهي تهدئه بأصوات مطمئنة لا تنقطع. أما هو فكان يغفو ويفيق.

وبعد أيام من الراحة في ذلك المكان استعاد سابر وعيه وفتح عينيه. وتنفس بعمق. وصعد الى الطوف الجليدي ونام. وكلما أرّقه الالم من جنبه كانت سبريلاش تتملقه للنوم.

وأخذ الثلج يذوب. وبات لزاماً على الاثنين الفرار قبل السقوط مع الجليد الهاوي. ودفعت سبريلاش مريضها الى الامام، لكن سابر كان من الضعف بحيث لم يستطع التقدم سريعاً. وظل

يتوقف من حين الى آخر قبل أن تأخذ سبريلاش زمام المبادرة وتشق الطريق لهما معاً. وأخيراً تحررا من الاطواف الجليدية ولم يبقَ سوى المحيط العاري بينهما وبين النروج.

واستعاد سابر قوته مع الوقت، وبرئت أضلاعه وتوقف نزفه الداخلي. الا أن ذهنه ظل خاملا طوال الشهر الذي تلا انعتاقه من الجليد. وما برحت سبريلاش تشق له الطريق.

حياة جديدة

بعد أسبوعين من شفاء سابر التام قطع الحوتان الدائرة القطبية ودخلا الازقة البحرية جنوب النروج. وكانا يصطادان نهاراً ويلهوان ليلا فوق سطح الماء ويقذفان الرذاذ نحو الاجراف. وأخذ أحدهما يلامس الآخر قبل جماعهما في الليالي الطويلة.

وحلّ الربيع وذابت الثلوج وخلعت الاشجار الدائمة الخضرة معاطف الثلج عن اغصانها، وتدفقت افواج السلمون وفي اثرها الفقم. وراحت الحيتان الضارية تصطاد السلمون والفقم جميعاً. ولم تتوقف سبريلاش عن الصيد لاشباع جوعها الشديد.

ولما غدا النهار أطول دبت الحياة في الازقة البحرية. وظهر الناس هناك في قواربهم البخارية وأخذوا يلقون شباكهم في الماء، وغادر سابر وسبريلاش الازقة والمضائق وعادا الى عرض البحر بعدما منحتهما النروج وثلوجها حياة جديدة وجعلت سابر يقود سبريلاش نحو مرتع طفولته.

وفي ليلة صافية من الغيم والضباب ارتفع البدر في قبة السماء وتوقفت سبريلاش في طريقها وقد أحست ألماً قوياً في بطنها. وقوّست جسمها مرة واثنتين وثلاثاً قبل أن تلد جرواً أنثى هي غلوتشين التي ظهرت البقع البيضاء حول فمها مثل أمها.

وتنفست الصغيرة من هواء الاطلسي البارد فيما دفعتها أمها نحو السطح ثم ادارت لها بطنها لترضع. وراح سابر ينظر بدهشة الى الصغيرة التي لم يتجاوز طولها المترين ونصف المتر وقد ملأت جسمها الخطوط البيض والسود بالتساوي. وبعدما فرغت من الرضاعة انطلقت في اثر أمها وهي تقلد حركاتها.

القاتل الاكبر

مع مجيء الشتاء أخيراً كانت الحيتان الثلاثة توجهت الى أقصى الجنوب حتى بلغت ساحل كورنوول الشمالي والمياه الاسبانية. وراح سابر وسبريلاش يصطادان بين حطام السفن وصخور الشاطىء ويأكلان كل ما وقعا عليه من لحم، فيما طاردت غلوتشين السمك المفلطح فوق الرمال الضحلة. لكنها بقيت تعتمد كلياً على حليب امها، ومارست الصيد من باب اللهو.

تلك كانت أوقاتاً هادئة عاشتها العائلة الصغيرة. الا أن قاتلا آخر كان يعبر المياه الزرقاء آنذاك، وهو مركب طويل أملس لصيد الحيتان يمكنه ان يزدرد ٥٠٠ طن من لحم الحوت قبل أن يعود الى الشاطىء. وقد اصطاد كل ما اعترض طريقه في شمال الاطلسي من حيتان على أنواعها.

ونظر مراقب المركب الى المياه فوجدها تتلألأ تحت الشمس. وبعد قليل رأى سابر يندفع نحو جزيرة قريبة. واستغرق توجه المركب نحو الحوت الضاري دقيقتين اثنتين قوي خلالهما ضجيج محركه. وتجمهر الملاحون على الدفة استعداداً للصيد، وأخذوا يدلون الحبال من الرافعة. وهرع ثلاثة منهم نحو المدفع المركز في مقدم المركب وهم يحملون رماحاً.

وبدا المركب مثل نمر يتحفز للوثوب. ووقف الصياد متأهباً على منصة المدفع. وكان هو ومعاونوه أبصروا قبل يوم حوتين شاردين عن قطيعهما، أحدهما من ذوات الحدبة والآخر من ذوات الزعانف. لكنهما، وقد جمعتهما المصيبة، راحا يمخران تلك المياه الزرقاء جنباً الى جنب.

ووصل مركب الصيد الى الحوت المحدّب. ولكن صادف في تلك الاثناء أن وصلت سفينة بريطانية تابعة لاحدى جمعيات المحافظة على الحياة البحرية. ومن قبيل المفارقة ان تكون بريطانيا من البلدان الاولى التي أظهرت للعالم الحسنات التجارية لصيد الحيتان ولكن ما لبثت، هي وسواها، أن دعت الى الحفاظ على ما تبقى من حيتان.

وحين تأكد طاقم السفينة البريطانية من عملية المطاردة، أرسل زورقين آليين نحو السفينة الاخرى لوقف الصيد. ولأكثر من ساعة ظل الوضع على حاله: زورقان صغيران في مواجهة مركب كبير للصيد، وبينهما حوتان. وأطلق المركب رمحه مرتين، لكن أحد الزورقين اعترضه. وعند الغسق اضطر المركب الى الابتعاد عن الموقع. أما اليوم فكان سابر وعائلته في مواجهة الخطر، من غير ان يلوح في الافق أي مدافع عن الحياة البحرية.

وسمع سابر أزيز المحرّك من بعيد، لكنه اعتاد تلك الاصوات ولم يجد فيها شؤماً. وما لبث أن أمر زوجته وصغيرتهما بالتوجه الى جزيرة في الشرق. وانطلق الثلاثة معاً نحو تلك المياه الضحلة.

عندئذ أسرع المركب في اثر الحيتان. وهو مُعدّ للاجهاز على الكائنات البحرية بعد ارهاقها. وأتى التعب على غلوتشين أولا. ونهضت من كبوتها بعياء، وحاول ابواها ابعادها عن خط المركب. لكن الجزيرة ما زالت بعيدة، وها هو المركب يقترب أكثر فأكثر. واذ ذاك حمى سابر صغيرته بجسمه الذي بات نصفه مقابلا لجانب المركب البارز فوق سطح الماء.

وفي خبرة صائدي الحيتان أن مطاردة الاناث هي التي تؤتي ثمارها، اذ تكفل بقاء الذكر قريباً للدفاع. لذلك تجاهل الصياد سابر وانطلق في اثر سبريلاش وغلوتشين.

ونظر سابر ليرى أن مسافة كيلومتر تفصله عن عائلته، وأن زوجته وصغيرتهما لم تبلغا الجزيرة بعد. لكن سبريلاش كانت على مقربة من مقدم المركب وكان هو بعيداً جداً عنها.

وأطلق صوتاً عظيماً ثم اندفع بكل قوته. وتركزت أعين البحارة عليه

Do you want to become a millionaire?

You can. Now we offer this opportunity 26 times 1 MILLION DM!

2 Million DM guaranteed Super Jack Pot



400.000 tickets – 147.461 prizes
Total prize money over 133 million DM
A prize of DM 20.000 up to 2 million DM falls on almost every 1000. ticket number.

Service Worldwide

This is exceptional. An inheritance or business venture could never offer you such a chance! The NORTH-WEST-GERMAN-STATE-LOTTERY offers you the possibility to belong to an international group of clever participants. All prizes are quoted and paid out in German Marks (DM). This is where your advantage is. The West German Mark has been one of the strongest currencies in the world for years.

Each lottery runs over a period of 6 month, one class per month. There are 400.000 tickets with 147.461 prizes totalling over 133 Million DM. A total of 242 jackpots ranging from 100.000,– to 1 Million DM are raffled-off plus plenty of medium and smaller prizes. It is also possible that 10 prizes of 100.000,– DM will be combined into a **Super-Jackpot of 1 Million** – determined in pre-drawings. That means that 24 prizes of 1 Million DM plus 2 guaranteed prizes of 1 Million and 2 Million each will be drawn = **26 Super Jackpots = 26 Millionaires.**

Name us another game where this is possible! The drawings are held in public and supervised by state auditors. All prizes are guaranteed by the German Government. The great thing is that nobody will find out about your winnings, because you – as a player – remain anonymous.

PRIZE-SCHEDULE

400.000 ticket numbers in the game
147.461 winning numbers

37 out of 100 numbers are winners

1 x	2 MILLION DM =	2.000.000 DM
1 x	1 MILLION DM =	1.000.000 DM
240 x	100.000 DM =	24.000.000 DM
or 24 x	1 MILLION DM =	24.000.000 DM
41 x	50.000 DM =	2.050.000 DM
38 x	25.000 DM =	950.000 DM
35 x	20.000 DM =	700.000 DM
22 x	15.000 DM =	330.000 DM
79 x	10.000 DM =	790.000 DM
89 x	5.000 DM =	445.000 DM
265 x	3.000 DM =	795.000 DM
2.650 x	2.000 DM =	5.300.000 DM
144.000 x	up to 1.000 DM =	95.580.000 DM
147.461 prizes		= 133.940.000 DM

How to participate:

You order your ticket on the order coupon below.
Within days you receive your ticket together with an invoice and the official drawing schedule with rules and regulations.
PLEASE INCLUDE PAYMENT WITH YOUR ORDER! You can also pay for your ticket after receipt of the invoice. Payment can be made by personal check, travellers check, bank transfer (add remittance bank charge) or in cash via registered air mail (cash at your own risk).
After each class you will receive the official winning list together with the ticket of the next class via air mail.
If your ticket has been drawn, you will immediately receive a winning notification.
Your prize-money will be transferred to you within one week of your request by check. Of course, if you hit a jackpot you can come in person to collect your prize in cash.
If you are already our customer, please do not order, because you receive the ticket automatically for the next lottery.
You can be sure you will receive fast, honest and confidential service. Now it is up to you, therefore order and mail the coupon today

Lots of Luck

If coupon is missing, write for information.

HANS HERZOG
Hans Herzog Alsterdorfer Str. 326
D-2000 Hamburg 60 W.-Germany

Start of next Lottery: October 1985

I try my luck and order!

Service Worldwide

Mail coupon to Hans Herzog
Alsterdorfer Str. 326
D-2000 Hamburg 60 W.-Germany

All classes (1st - 6th) 74. Lottery, beginning April 4, 1985 to September 27, 1985 of the Nordwestdeutsche Klassenlotterie.

Please fill in number of tickets you want to order.

		DM	or	US$*	or	£*
	1/1 ticket	741.00	●	251.20	●	200.30
	1/2 ticket	381.00	●	129.20	●	103.00
	1/4 ticket	201.00	●	68.15	●	54.35

* US$ prices and £ prices are subject to rate of exchange.

Prices are for all 6 classes including air mail postage and winning list after each class. No additional charges. Rate of exchange: Dec, 1984

Please write in German ☐ **English** ☐

Please print in clear letters.

74/56 Mr. ☐ Mrs. ☐ Miss ☐

First Name
Last Name
Street
P. O. Box
City
Country

صديق العمر

اشتركوا في المختار

NAME		الاسم :
ADDRESS		العنوان :
....		
PROFESSION		المهنة :
SIGNATURE		التوقيع :

NAME		الاسم :
ADDRESS		العنوان :
....		
PROFESSION		المهنة :
SIGNATURE		التوقيع :

تملأ القسيمة ـ بالعربية او الأجنبية ـ وترسل بالبريد الجوي المسجل (المضمون) مرفقة بشيك باسم "المختار من ريدرز دايجست" بقيمة ١٨ دولاراً، وهو بدل الاشتراك بـ١٢ عدداً لمدة سنة، الى العنوان الآتي:

بنك المشرق ش.م.ل.
ص.ب. ١٥٢٤
بيروت. لبنان

الرجاء وضع العبارة الآتية على غلاف الرسالة:
اشتراك في مجلة "المختار".

وهو ينقض عليهم مثل قذيفة مدفع. وراح سابر يزيد سرعته حتى بلغ المركب. وهناك انتصب ورأى البحارة فصيه العريضين وزعنفة ظهره التي يتجاوز طولها قامة رجل بالغ. وارتجت السفينة كلها حين ضرب ميمنتها برأسه الضخم.

الا أن مراكب صيد الحيتان صُممت بحيث لا تتأثر هياكلها المعدنية بضربة حوت، وان يكن ذكراً ضارياً يهجم بسرعة ٦٥ كيلومتراً في الساعة. كما تستطيع مراكب الصيد شق طريقها وسط طوف جليدي. وشعر سابر بالدوار، لكن الغيظ وجد طريقه الى رأسه من جديد. وتأهب للانقضاض مرة أخرى فيما تحلق البحارة على الدفة وهم ينظرون اليه اعجاباً: لقد أفاق من الصدمة، وها هو الآن ينطلق في اثر عائلته.

وكان الصياد أكثر البحارة اعجاباً، الا أنه أراد تعويض الحوتين اللذين لم يتمكن من الاجهاز عليهما في اليوم السابق. وما عليه الآن الا تصويب رمحه حسناً الى ظهر سابر المنحرف.

وسمع الحيتان صوت الرمح. ودُليت الحبال وصعدت غمامة حمراء مع رذاذ الموج. غير ان الرمح أخطأ الموضع المقصود وانزلق على ظهر سابر كالمظفار محدثاً خدوشاً سطحية.

في تلك الاثناء كانت الحيتان الثلاثة بلغت شاطىء الامان، ولم يجرؤ المركب على متابعة طريقه نحو المياه الضحلة. ومع حركة الجزر ليلاً سبحت الحيتان على حافة الصخور ثم شقت طريقها نحو البحر. واذ بلغتها دمدمة المراكب من جديد خطّ لها سابر طريقاً شمالية في اتجاه بريطانيا. ومنذ ذلك الحين صار سابر يبتعد عن اصوات المحركات، خصوصاً محركات المراكب السريعة.

لقاء وفراق

كانت رائحة مياه الشمال حبيبة ومنعشة. والى الشرق انتصبت تلال هبريديس الزرقاء كالسنام فوق البحر. واطمأنت الحيتان الى وجودها في موطنها وسط تلك الجزائر الاسكوتلندية.

وخيم الظلام وغفا البحر، لكن أصواتاً كثيرة ظلت تنبعث من العمق. واندفعت التيارات عبر غابات العشب البحري وتدفقت الاسماك أفواجاً وسُمع صريف الكركند وصليل السرطان عن الصخور. واختلطت أصوات الدلافين والحيتان في الطبقات العليا من الماء.

وبقي سابر طوال الليل مستيقظاً، ولكن هادئاً ومطمئناً. فها هو أخيراً في موطنه بعدما قطع مئات الكيلومترات منذ مولده. ولم ينس قط أن الانثى التي تلازمه الآن هي التي ردت عنه الموت يوماً ثم ولدت له غلوتشين. لكن حياته بدأت في ذلك المكان، حيث أبصر أبوه النور وحيث أغمض عينيه للمرة الاخيرة.

ولبثت الحيتان الثلاثة في ذلك المضيق شهراً. وذات يوم في أواخر يونيو (حزيران) فرغ البحر من كائناته التي فرّت جزعاً من سابر وعائلته. ولم يجد الثلاثة بدّاً من الانطلاق الى عرض البحر.

وأصبحت حركة سبريلاش بطيئة بعدما كبر بطنها، وأسلمت نفسها للموج كي يدفعها كيفما شاء. وعرفت أن الجنين في أحشائها يرغمها على الراحة.

وما لبث الطقس أن تبدل وأوشكت العواصف على الهبوب. وفي تلك الايام ولدت سبريلاش ذكراً اسمه ثندر. وحضنه أبواه حتى هدوء العاصفة وأخذاه نحو مضيق. واستدارت الام استعداداً لارضاع وليدها للمرة الاولى.

وكلما ابتعد ثندر عن أمه كانت غلوتشين تسبح الى جانبه وقد غدت أنثى بالغة. الا أن حفلات السمر بينهما لم تدم طويلا، اذ ان غلوتشين كانت تسعى الى شيء آخر.

وفي رحلة الصيد الاخيرة مع أبيها التهمت الحبّار الذي أجهزا عليه معاً. وعادت الى السطح فيما لازم أبوها القاع للمزيد من الصيد. وبقيت دقائق مع أمها، ثم نادت ثندر قبل ان تسرع غرباً. وحاول أخوها اللحاق بها، لكنه لم يستطع. وعاد ثندر الى أمه بينما هجرت غلوتشين عائلتها الى الابد.

الاتحاد والموت والتجدد

تردد فوق الماء صدى لم تسمعه سبريلاش على رغم رهافة سمعها. لكن سابر أدرك مصدر الصوت ولمس زوجته حبوراً. وسبح شرقاً وهو واثق من اتجاهه، وتبعته سبريلاش ومعها ثندر. وتوقف سابر ثلاث مرات للتأكد من مصدر الصوت. ولما اتضح له ذلك لبث مكانه منتظراً.

وأخذ الصوت يعلو حتى ملأ المكان.

ثم انتصب جسم رمادي ضخم أمام العيتان الثلاثة وقد ترهل جلده الهَرِم وظهرت عليه آثار المعارك. وكانت العينان خاملتينِ والفم خالياً من الاسنان. ولم يقوَ الذيل على الحركة وانشقت زعنفة الظهر الكبيرة وتقوس شقاها.

ذلك الحوت الوافد كان فوركفين. ووقف هو وسابر يحدق أحدهما الى الآخر كما فعلا عندما كان سابر جرواً متمرداً على وشك البلوغ. ولقد مرّت سنوات بعد مغادرة سابر القطيع المائي تخللتها مغامرات وأحداث كثيرة. ولكن من المستحيل نسيان صداقات الماضي وعِبره.

واستطاع فوركفين، بما بقي له من قوة، حمل قطيعه الى تلك المياه على ساحل اسكوتلندا حيث سابر وعائلته. ثم خارت قواه وتسلمت ثلاثة ذكور صغيرة زمام القيادة. لكن سنها لم تسمح لأي منها بالسيطرة التامة. وذلك حدا فوركفين على السباحة في اثر الذكر الوحيد الذي اختبر قدرته حق الاختبار.

وللحال أدرك فوركفين أن مهمته انتهت، وعرف سابر أن ذلك يعني بدء مهمته هو. وأدار فوركفين جسده بمشقة ليواجه الناحية التي أتى منها. وارتفع ذيله قليلا وتحرك والى جانبه سابر. وتبعتهما سبريلاش ووليدها ولم يجسرا على الاقتراب اجلالا للموقف.

وكأنما لم يشأ فوركفين أن يموت وهو وحيد. وقطع الكيلومتر الاخير من رحلة حياته الطويلة ومعه سابر الذي عرفه قبل وقت طويل وارتأى ابقاء

القطيع في عهدته. وفجأة توقف الاثنان، ثم هوى فوركفين بهدوء الى الماء.

ومن عمق البحر اندفع سابر بقوة وبرز وسط القطيع بعدما ارتفع عالياً في الهواء ثم سقط. وران صمت عميق حوله فيما راحت الحيتان تنظر الى الندوب في انماء جسمه والى زعنفة ظهره المنتصبة وفصي ذنبه وزعانفه الاخرى الصغيرة. وعرفت الحيتان للحال أن ذاك هو قائدها الجديد.

الا أن ثلاثة منها رفضت الاقرار بسلطانه. واندفع اثنان من الثلاثة نحوه احتجاجاً، فضربهما بقوة. لكن الحوت الثالث رفض الرضوخ كما أحجم عن الهجوم. ووقف جانباً يراقب المعركة، ثم شقّ طريقه بعيداً عن القطيع. والواقع ان هذا هو الحوت الخطِر الذي قد يعود يوماً بعد اشتداد ساعده ليحاول بسط نفوذه على أفراد القطيع. وتبعه الحوتان الآخران وقد جرّ أحدهما حبلا من دم.

أما موقف سابر فكان هو الاقوى. ذلك بأن كل صوت في القطيع من الآن فصاعداً بات مطيعاً له. واذا أخفق في قيادته، فربما خسر الحيتان جيمعاً. ولئن استطاع الافلات من مركب الصيد يوماً، الا أن ثمة أخطاراً أكبر تواجهه، بعضها آت من فصيلة حيتان أخرى هي العنبر، ذلك الحوت الضخم ذو الاسنان الهائلة الذي يستطيع أن يقسم الحيتان الاخرى اثنين وان تكن من الضواري. وهناك المزيد من الاخطار التي تحملها كائنات بحرية من نوع الحبّار العملاق والانقليس والقرش، كذلك حطام السفن والعواصف والصخور التي قد يقع الحوت ضحية عدائها. عليه أن يتنبه لهذه الاخطار جميعاً.

وراح سابر يسبح بين أفراد قطيعه فيلامسها ويصغي الى اصواتها. وسرعان ما عثر على الانثى التي يسعى اليها، وهي نايتشادو التي ولدته يوماً في ذلك المكان من الاطلسي. ووقفت الانثى الهرمة تحدق الى ابنها.

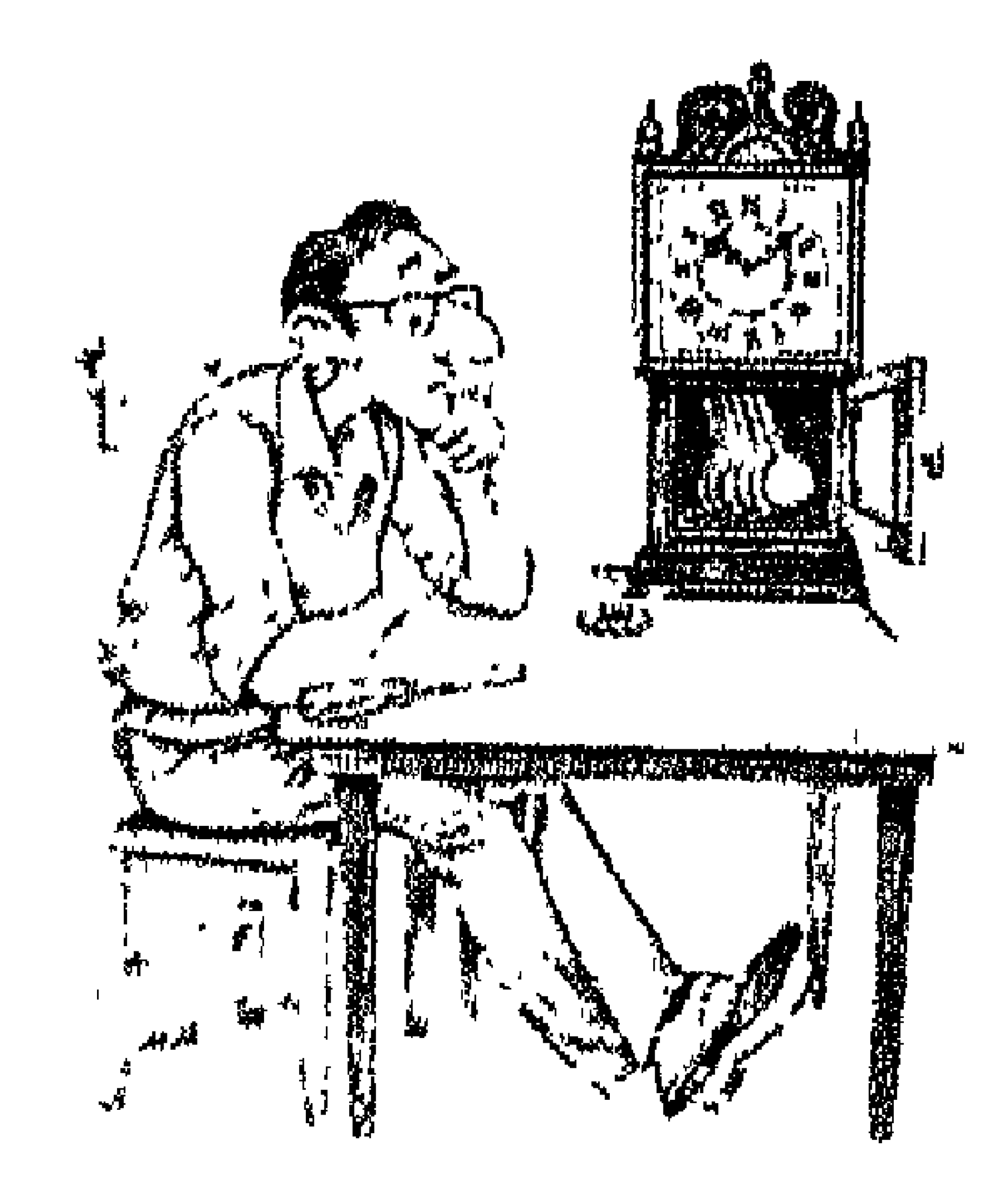
وما لبثت سبريلاش ان وصلت ومعها صغيرها الخائف. وقلدت سابر في السباحة بين افراد القطيع التي رحبت بها منذ البداية.

وسكن نسيم المحيط الدافىء. وحلقت النوارس عالياً في ما بقي من غسق تلك العشية. وفي محاذاة الافق البرتقالي الاغبش ارتفعت زعنفة قوية في الهواء وانطلق صوت. وشق سابر الطريق أمام قطيعه وعجّ البحر بالحياة. وتبعت الحيتان الضارية قائدها الجديد.

■ **جيريمي لوكاس**

قال أحدهم: "ظننتني أصطاد الفتيات بتنزيه كلبي خارجاً. لكنه سخرني ليتبع الاناث من جنسه."

ر.د.



تأمّلات معاصِرة

العادي والخارق

ما يخرق المعتاد أسهل من المعتاد، اذ اننا نتعرّف اليه حالا ونقف مشدوهين أمامه. أما العاديات فقد تغلغلت في حياتنا حتى بتنا لا نعيرها انتباهاً. الا أننا نحتاج الى العادي أكثر من حاجتنا الى الخارق، لأن هذا قد يكون من قبيل المأساة والكارثة أحياناً كثيرة. لكن العادي هو ما نتوقعه، وما يتوقعه المرء لا ينظر اليه من حيث كونه هدية.

س. ا.

الفقر

ان حدود الفقر لا تظهر على أي خريطة. والفقر ليس له علَم رسمي ولا نشيد وطني. ولكن ما ان يجد المرء نفسه هناك حتى يعسر عليه تبديل عنوانه. الا أن هذه الخبرة تبني الشخصية، على رغم ان أحداً منا لا يطلبها لنفسه.

ب. ن.

الاعتذار

الاعتذار الذي يحمل أثراً من اللوم أو الحقد ليس اعتذاراً على الاطلاق. وأعظم شروط الاعتذار حسن توقيته بالنسبة الى الطرفين المعنيين.

مجلة "اسكواير"

فلسفة الحياة

لا يجوز أن يعير أحدنا اهتمامه شخصاً يلقي محاضرة أو عظة حول فلسفته في الحياة، حتى يعرف كيف يعامل زوجته وأولاده وجيرانه وأصدقاءه وأعداءه والعاملين في امرته.

سيدني هاريس

جديد دائم

حين يأتي عليك الضجر وتملأك الرّتابة، توقف واسأل نفسك ما يأتي: "هب أنّ هذا آخر الوقت... أنّ هذا الغروب، هذا الليل، هذا القمر، هذه الموسيقى، هذا العشاء، هذا الطفل النائم، هي الأخيرة من نوعها." وإذ ذاك سوف ترى أنّ الحياة بدأت تحل لك شيئاً جديداً يكسر رتابة الأيام.

آرثر غوردون

الوقت الضائع

قريبا جدا ينقضي الصيف، فيذوي العشب وتتساقط أوراق الشجر. وإذ ذاك نسأل أنفسنا: أين هي الامور التي أردْنا تحقيقها ولم نجد الوقت لها خلال هذا الصيف؟ لقد ابقيناها لغد لا نعرف عنه شيئا، كما نبقي الاسلاك القديمة ورسائل الحب.

هـ. ب.

